



GUIDA PER GLI INSEGNANTI

CAPITOLO 5

SALUTE MENTALE E BENESSERE



Co-funded by
the European Union



COSA OTTIENI?

In questo capitolo troverai piani di lezione e sussidi didattici che ti aiuteranno a condurre lezioni nelle seguenti aree:

- Parte 1** Problemi di salute mentale e benessere dal punto di vista dei primi soccorritori 2
- Part 2** Sostegno psicologico fornito ai partecipanti di disastri naturali/catastrofi/incidenti e altre emergenze.....14

PARTE 1

PROBLEMI DI SALUTE MENTALE E BENESSERE DAL PUNTO DI VISTA DEI PRIMI SOCCORRITORI

Lezione 1

Sfide di salute mentale per i primi soccorritori

Durante la lezione gli studenti parleranno dei problemi di salute mentale in relazione al lavoro dei soccorritori.

Lezione 2

Gli effetti sulla salute mentale

Durante la lezione, gli studenti impareranno a conoscere l'impatto del lavoro in condizioni di stress permanente sulla salute mentale dei primi soccorritori.

Lezione 3

Affrontare lo stress e le sfide mentali

Gli studenti apprenderanno strategie collaudate per affrontare lo stress e le sfide mentali



INTRODUZIONE

Questa parte della guida è stata pensata per fornire piani di lezione e sussidi didattici necessari a sostenere il benessere mentale dei vostri studenti, promuovendo la resilienza e assicurando che siano preparati a gestire gli aspetti emotivi dei loro ruoli critici. D'altra parte, la guida menziona la prospettiva della vittima e aiuta l'insegnante a presentarla.

Qui troverai:



3 piani di lezione pronti all'uso che seguono un approccio pratico e graduale per condurre lezioni in classe utilizzando apparecchiature audio-video, insegnamento attivo e metodi di apprendimento.



Metodi di insegnamento e tecniche:

- discussione
- lavoro di gruppo
- metodo world-cafe
- attività individuali



Risorse didattiche pronte all'uso:

video, file di testo, presentazioni, casi di studio, webinar



Materiale didattico a supporto del processo di insegnamento/apprendimento durante le lezioni:

- PC/laptop,
- accesso a Internet,
- proiettore e schermo o lavagna interattiva,
- dispositivi personali degli studenti (smartphone con scanner di codici QR e accesso a Internet).
- lavagna a fogli mobili, pennarelli, cartoncini colorati, puntine adesive



Vocabolario chiave

salute mentale, stress, modello diatesi-stress, salute fisica, salute spirituale, salute intellettuale, salute sociale, salute emotiva, disturbo da stress post-traumatico, ansia, depressione, dipendenza, disturbi del sonno



Obiettivi di apprendimento

Gli studenti conosceranno le sfide più comuni in materia di salute mentale per i primi soccorritori.



Seguire i passaggi

1

Introduzione

1. Dare il benvenuto agli studenti, controllare le presenze e introdurre l'argomento e gli obiettivi di apprendimento.



5 min.



2. Attività di gruppo

Dividere gli studenti in 3 gruppi e iniziare la lezione con discussioni su 3 argomenti:

- Che cos'è la salute?
- Perché i primi soccorritori affrontano problemi psicologici?
- Quali sono gli impatti sui primi soccorritori?



10 min.



Chiedere agli studenti di raccogliere idee su carta e prepararsi per la presentazione dei risultati della discussione. Consentire agli studenti di cercare informazioni (ad esempio su Internet).

Ogni gruppo presenta il risultato e prende appunti sulla lavagna. Gli altri studenti commentano e aggiungono i loro pensieri.



10 min.

3. Spiegare che i soccorritori devono affrontare diverse gravi sfide per la salute mentale, più che in altre professioni. Mostra il video come introduzione



5 min.

4. Introdurre la definizione di stress e i suoi effetti sulla salute mentale e fisica. Utilizzare lo schema del modello diatesi-stress.



10 min.

<https://tiny.pl/d2xgx>



2

Studio



45 min.

1. **Condividere e descrivere** 3 situazioni di vita reale e le reazioni allo stress. Dovrebbero essere menzionate la situazione, la causa scatenante e la reazione. Raccogliere almeno 3 situazioni. Chiedere agli studenti di rispondere alle domande: perché è stato stressante? Dare la priorità a quale dei 3 esempi ha causato più stress.

2. **Raccogliere** le fonti comuni di stress per i soccorritori da una discussione di gruppo. Una fonte per ogni cartoncino!

Mettetele sulla lavagna a fogli mobili. Nella seconda fase, l'insegnante inserirà quelle mancanti.

- lavoro a turni
- privazione del sonno
- formazione inadeguata
- problemi tecnici
- squadre inadeguate
- colleghi malintenzionati
- politiche incoerenti
- scarsa leadership
- esperienze traumatiche



3. **Discutere** con gli studenti le fonti di stress più comuni per i soccorritori. Cosa sono i “problemi tecnici”? Raccogliere le risposte sulla lavagna a fogli mobili.



Dare priorità alle fonti di stress.

Qual è stata quella che ha avuto l'impatto maggiore?

Istruzioni: ogni studente riceve 3 puntini adesivi. Questi devono essere attaccati alle schede di moderazione. Possono essere tutti messi su una scheda o distribuiti in modo arbitrario.

La carta con più punti appiccicosi ha la maggiore influenza sullo stress. Le carte sono ora disposte in ordine decrescente dal maggiore impatto al minore impatto.

3

Pratica

Metodo World Café.

Istruzioni: l'insegnante scrive su una lavagna a fogli mobili una delle tre fonti di stress precedentemente identificate. Dividere i partecipanti in gruppi di 4.

Ogni gruppo risponde alla domanda **“Perché la fonte indicata causa più stress?”**

Dopo 10-15 minuti (a seconda del flusso della discussione) si cambia; uno degli scrivani rimane con la lavagna a fogli mobili durante ogni cambio.

Gli altri vanno al successivo e aggiungono ciò che non è già elencato.

Infine, lo scrivano presenta i risultati. Così ogni gruppo è diventato un professionista per il tema dello stress indicato.

4

Risorse utili

I tre interventi antincendio più impegnativi

<https://tiny.pl/d2xgx>





Obiettivi di apprendimento

Gli studenti apprenderanno gli effetti dello stress sulla salute.



Segui i passaggi

1

Introduzione

Date il benvenuto agli studenti e presentate gli obiettivi di apprendimento di questa lezione. Impareranno a conoscere le 5 dimensioni della salute e le malattie mentali più comuni. L'obiettivo è conoscere le 5 dimensioni della salute e riconoscere i sintomi delle malattie mentali e somatiche.

**5 minuti**

2. Riprendete gli argomenti principali della lezione precedente. Usate la lavagna a fogli mobili per annotare le domande aperte. Il gruppo e l'insegnante rispondono alle domande.

**10
minuti**

Quindi inizia con le domande relative al nuovo argomento:

- Quali sono gli effetti dello stress sulla salute mentale?
- Come possiamo categorizzare gli effetti?

Lasciate che gli studenti rispondano liberamente a ciò che pensano.

3. L'insegnante introduce la definizione di benessere olistico: gli studenti conosceranno le 5 dimensioni della salute e del benessere:

- Salute fisica
- Salute spirituale
- Salute intellettuale
- Salute sociale
- Salute emotiva

**15
minuti**

Materiali utili:



<https://tiny.pl/d2mtv>

Benessere olistico: 5
dimensioni del
benessere

Scarica il file:

Dimensioni della salute

**5 minuti**

4. L'insegnante scrive 3 domande sulla lavagna.

- Quali effetti ha lo stress sulla salute mentale?
- Lo stress può portare a malattie mentali permanenti?
- Come si possono classificare gli effetti dello stress in base agli effetti fisici e mentali?

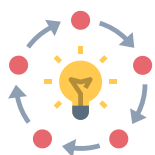


5 minuti

Queste domande rappresentano il passaggio alla parte "studio", che potrà essere continuata nella parte successiva

2

Studio



1. Metodo World Café:

Istruzioni: **dividere i partecipanti in gruppi da 4.**

Ogni gruppo sceglie una delle 3 domande che l'insegnante ha precedentemente scritto sulla lavagna. E le discute in piccolo gruppo. I risultati vengono annotati sulla lavagna.



30 minuti

Dopo 15 minuti c'è un cambio; uno scrivano rimane alla lavagna durante ogni cambio. Gli altri passano alla lavagna successiva e aggiungono ciò che non è già elencato. Infine, lo scrivano presenta i risultati.

Discutiamone!

2. L'insegnante presenta i principali effetti mentali dello stress e delle esperienze traumatiche.

L'insegnante spiega dettagliatamente lo sviluppo e il decorso del PTSD a titolo di esempio. Il documento Word può essere utilizzato come fonte. I sintomi caratteristici devono essere menzionati per ciascuna malattia.



10 minuti



DISTURBO D'ANSIA



DISTURBI DEL SONNO



DEPRESSIONE



Disturbo da stress post-traumatico



DIPENDENZE

3. L'insegnante presenta i segni tipici della malattia mentale.

- Evitamento/ritiro
- Comportamenti compensatori (aggressività, violazione delle regole, abuso di sostanze)
- Comportamento disorganizzato e instabilità emotiva
- (instabilità emotiva)



15
minuti



Gli studenti discutono in gruppi di 4 se hanno mai notato qualcuno di questi sintomi in un collega o in privato. E descrivono come li hanno affrontati. La domanda può essere: Cosa avete notato nei colleghi dopo un compito stressante?



15
minuti

4. Infine, vengono presentati i risultati di ciascun gruppo e discussi.

L'insegnante fornisce un riassunto

3

Pratica



15
minuti

1. **Gli studenti discutono** in gruppo sulle sfide che hanno già sperimentato (in prima persona o tramite testimonianze)
2. **Gli studenti raccolgono e discutono** i segni e i sintomi degli effetti mentali



Obiettivi di apprendimento

Gli studenti apprenderanno strategie comprovate per affrontare lo stress e le difficoltà mentali: la cura di sé emotiva. L'obiettivo è conoscere i fattori che influenzano le 5 dimensioni della salute e del benessere. La lezione si svolgerà in 2 unità didattiche (90 minuti).

La scorciatoia dovrebbe essere: processo decisionale - sentirsi bene E proteggersi.



Segui i passaggi

1

Introduzione

1. **Dare il benvenuto** agli studenti e presentate gli obiettivi di apprendimento di questa lezione



5 minuti

2. **Riprendere gli argomenti principali** della lezione precedente. Presentare i concetti e le definizioni più importanti relativi alla "cura di sé emotiva", chiedendo anche agli studenti cosa ne pensano.



15 minuti

Usare la lavagna a fogli mobili per annotare le domande aperte. Le risposte vengono date dal gruppo e dall'insegnante.

3. **Spiegare l'importanza della cura di sé emotiva.** Utilizzare il video di YouTube per sensibilizzare sull'importanza dell'argomento. L'obiettivo è sottolineare l'importanza della cura di sé e rappresentare la transizione verso lo "studio".



10 minuti

4. **Discutere il video con gli studenti.** Cosa trovano importante e interessante? Cosa pensano della cura di sé nel loro futuro lavoro? Riassumete la discussione e introducete argomenti per la prossima lezione.



15 minuti

Materiali utili:



<https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv>

Il mio antidoto contro lo stress | Hidde de Vries | TEDxDelftSalon

2

Studio



45 minuti



Gli studenti discutono in gruppi da 4.

Gli studenti discutono su ciò che hanno imparato a prendersi cura di sé. I punti individuati vengono annotati e annotati in ordine di importanza. Il punto più importante è in cima alla lista. Non esiste un giusto o uno sbagliato! Il risultato rappresenta l'opinione oggettiva del gruppo.

Infine vengono presentati e discussi i risultati di ciascun gruppo.

2. L'insegnante fornisce un riepilogo e presenta metodi comprovati per affrontare lo stress e la tensione mentale e spiega perché questi metodi sono efficaci:

- dare priorità al sonno
- attività fisica
- nutrizione
- connettersi con persone di supporto
- meditazione e yoga
- trovare e mantenere un hobby
- cercare aiuto

Materiali utili:



<https://tiny.pl/d2mtv>

Come raggiungere la salute e il benessere in tutte e 5 le dimensioni



3. L'insegnante pone domande chiave.

- Come reagisci o come affronti la situazione quando ti rendi conto di trovarti in una crisi di salute mentale?
- Quali sono i primi passi?
- Cosa si può fare se gli studenti riconoscono i sintomi in altri soccorritori/colleghi?

L'obiettivo è quello di utilizzare i propri metodi di adattamento per reagire con empatia e sensibilità alle sfide affrontate dai soccorritori/colleghi.

Tutte queste domande e risposte vengono scritte sulla lavagna e integrate con le aggiunte fornite dalla classe.

3

Pratica - attività dopo la lezione

È possibile utilizzare questi esercizi durante la lezione a scuola oppure, dopo una breve discussione in classe, far svolgere il compito agli studenti come compito per casa e presentarlo in classe.

Attività 1 Piano personale

Gli studenti creano e discutono un piano personale per adattare la cura mentale alla loro vita

Attività 2 Strategie per aiutare gli altri

Gli studenti prendono nota di cosa possono fare se notano sintomi di una crisi di salute in un collega.

4

Risorse utili

[scaricamento
Strategie di gestione
dello stress](#)

RIFERIMENTI

Di seguito troverete alcuni testi e materiali video utili per lo svolgimento delle lezioni.



10 semplici modi per affrontare lo stress
www.sutterhealth.org (accesso: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/p5syq0br>



Riduzione dello stress basata sulla consapevolezza
www.sutterhealth.org (accesso: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/0j3t9jhn>



10 modi in cui i vigili del fuoco possono supportare la propria salute mentale www.firerescue1.com (accesso: 23.08.2024) <https://tiny.pl/kxywgzng>



Sopravvivere al lavoro: cura di sé emotiva per i soccorritori | 30/04/2020 | SPONSORIZZATO DA VFIS
Relatore: KathleenJansen, PsyD, WellSpan Health
www.firerescue1.com (accesso: 23/08/2024)
<https://www.youtube.com/watch?v=fbUiRI7QJjo>



Tobias Esch, George B. Stefano La neurobiologia della gestione dello stress Neuroendocrinology Letters Volume 31 No. 1 2010 (accesso: 23.08.2024).
<https://tiny.pl/vvmg4d9p>

Scarica il file



RIFERIMENTI



Il mio antidoto contro lo stress Hidde de Vries
TEDxDelftSalon (accesso: 23.08.2024)
<https://www.youtube.com/watch?v=wXiWaZHhX6s>



Benessere olistico: scopri le 5 dimensioni della salute e del benessere www.healthylife.com.au (accesso: 23.08.2024) <https://tiny.pl/d2mtv>



Nightwatch: i 3 interventi più intensi del pronto soccorso antincendio (accesso: 23.08.2024)
<https://www.youtube.com/watch?v=zPViCxwRrHs>



Modello diatesi-stress Wikipedia en.wikipedia.org
(accesso: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/d2xgg>

PARTE 2

SUPPORTO PSICOLOGICO AI PARTECIPANTI A DISASTRI NATURALI/CATASTROFI/INCIDENTI E ALTRE EMERGENZE



Lezione 1

Strategie di potenziamento e sviluppo delle risorse

Gli studenti sapranno applicare strategie e risorse pratiche per affrontare l'impatto psicologico dei disastri.



Lezione 2

Esercizi coinvolgenti per un sollievo immediato

Gli studenti impareranno esercizi pratici da svolgere sul posto per gestire lo stress, l'ansia e altri problemi di salute mentale.

INTRODUZIONE

Questa parte rappresenta un prezioso strumento per promuovere la consapevolezza della salute mentale e la cura di sé. Gli insegnanti sono incoraggiati a personalizzare queste lezioni, riconoscendo che ogni gruppo è un mix unico di esperienze, background e prospettive. Sottolineiamo l'importanza di essere in sintonia con le complessità e le sensibilità culturali dei vostri studenti, promuovendo un ambiente stimolante e aperto in cui ogni voce conta.

La tua adattabilità è fondamentale; sentiti libero di adattare il ritmo, la profondità e l'attenzione di queste lezioni in base alle esigenze e al feedback in continua evoluzione dei tuoi studenti. Ricorda, come insegnante, svolgi un ruolo fondamentale non solo nell'insegnamento, ma anche nella creazione di uno spazio di apprendimento trasformativo che valorizzi la diversità e il benessere individuale.

Qui troverete:



2 piani di lezione pronti all'uso, che puoi modificare e adattare liberamente alle esigenze dello studente, con alcuni suggerimenti da seguire passo dopo passo. La lezione richiederà circa 120 minuti. Puoi decidere autonomamente come scaglionare le lezioni.



Metodi e tecniche di insegnamento innovativi:

- metodo informativo-ricettivo
- dialogo in un gruppo
- metodi di studio dei casi
- narrazione



Risorse didattiche pronte all'uso:

presentazione

- dispense
- casi di studio relativi a disastri naturali e crisi
- fogli di lavoro
- tappetini o cuscini per alcuni esercizi
- timer o cronometro
- citazioni o immagini ispiratrici
- App didattiche consigliate per materie specifiche che rendono l'apprendimento divertente e interattivo. (ad esempio Headspace, Better Help ecc.)



Vocabolario chiave

Lezione 1

1. Reazioni psicologiche:

- Stress
- Ansia
- Depressione
- Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)

2. Resilienza:

- Capacità di riprendersi
- Meccanismi di coping
- Supporto sociale
- Pensiero positivo

3. Cura di sé e strategie di coping:

- Attività fisica
- Tecniche di rilassamento
- Dieta sana
- Aiuto professionale

4. Accesso alle risorse:

- Linee di assistenza per le crisi
- Gruppi di supporto
- Risorse online
- Servizi di salute mentale

5. Ascolto attivo:

- Empatia
- Segnali non verbali
- Chiarimento
- Risposte riflessive

Lezione 2

1. Respiri espressivi

- Tecniche di respirazione:
- Conto alla rovescia Respirazione
- Respiri a palloncino
- Respirazione a scatola

2. Rilassamento muscolare progressivo:

- Rilassamento guidato
- Approccio narrativo

3. Meditazione consapevole:

- Concentrandosi sui sensi
- Incorporare la consapevolezza nelle routine quotidiane

4. Tecniche di messa a terra:

- Metodo 5-4-3-2-1
- Utilizzo dell'ambiente circostante per la messa a terra



Obiettivi di apprendimento

Fornire agli studenti strategie e risorse pratiche che aiutino i sopravvissuti a disastri naturali e crisi a gestire efficacemente la propria salute mentale e a far fronte all'impatto psicologico di disastri e crisi.



Segui i passaggi

1

Introduzione

A. Date il benvenuto agli studenti e iniziate la lezione con una breve discussione sull'importanza di affrontare la salute mentale dopo una crisi o un disastro naturale. Condividete gli obiettivi di apprendimento con gli studenti.

B. Sottolineare che la salute mentale è parte integrante del benessere generale.

C. Introdurre i casi di studio e spiegare la loro pertinenza rispetto all'argomento.

D. Puoi esplorare, scegliere e selezionare tra i seguenti riferimenti di casi di studio e utilizzarli durante la lezione:

Casi di studio sulla salute mentale



Casi di studio per la formazione sulla salute mentale sul posto di lavoro



Commissione reale sul sistema di salute mentale del Victoria - rapporto finale



2

Studio e pratica

I. Comprendere le reazioni psicologiche

A. Facilitare una discussione sulle reazioni psicologiche comuni a disastri e crisi, come ansia, stress, depressione e disturbo da stress post-traumatico (PTSD).

B. Condividere esempi concreti tratti dai casi di studio per illustrare queste reazioni.

C. Spiegare che queste reazioni sono risposte normali a reazioni anormali situazioni.

II. Costruire la resilienza



A. Discutere il concetto di resilienza con gli studenti.

B. Spiegare che la resilienza può essere sviluppata e rafforzata.

C. Introdurre i fattori chiave che contribuiscono alla resilienza, come il sostegno sociale, il pensiero positivo, le capacità di problem-solving e la cura di sé.

D. Utilizzare i casi di studio per dimostrare come la resilienza abbia giocato un ruolo per affrontare le conseguenze dei disastri.

III. Cura di sé e strategie di coping

A. Presentare un elenco di strategie di auto-cura e di coping con dettagli spiegazioni ed esempi:

Impegnarsi in **attività fisica** (ad esempio, giornaliera passeggiate, yoga)

Praticare il **rilassamento tecniche** (ad esempio, profondità, respirazione, meditazione, muscolo progressivo)

Mantenere **una dieta salutare** (ad esempio, il ruolo di nutrizione nella salute mentale)



B. Discutere casi di studio specifici in cui queste strategie sono state applicate con successo.

IV. Accesso alle risorse

A. Fornire un elenco di risorse per la salute mentale, tra cui linee telefoniche di assistenza in caso di crisi, gruppi di supporto locali e risorse online.

B. Discutere come gli studenti possono accedere a queste risorse nei momenti di bisogno.

C. Condividere le informazioni di contatto e sottolinea l'importanza di cercare aiutare quando necessario.

V. Giochi di ruolo e casi di studio

A. Dividere gli studenti in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo un caso di studio relativo a un disastro naturale o a una crisi specifica

B. Chiedere ai partecipanti di analizzare il caso di studio e di discuterne reazioni psicologiche dei sopravvissuti, ruolo della resilienza e potenziali strategie di auto-cura.

C. Ogni gruppo presenta i propri risultati alla classe, favorendo una comprensione più approfondita di scenari di vita reale.

VI. Discussione aperta e definizione delle priorità



Coinvolgete gli studenti in una discussione aperta per esplorare le loro opinioni sull'importanza percepita di queste fonti di stress. Incoraggiatevi a condividere il loro punto di vista su quali fattori ritengono possano essere più critici o avere un impatto maggiore sulla salute mentale dei soccorritori.

A. Presentazione delle fonti prioritarie:

Dopo la discussione aperta, presentate le fonti di stress per i soccorritori in ordine di priorità, basandovi sul contributo collettivo degli studenti. Questo può fornire spunti preziosi sulle percezioni e le preoccupazioni relative alle sfide di salute mentale affrontate dai soccorritori.

Per rafforzare la comprensione teorica delle cause e dei sintomi dei problemi di salute mentale per i soccorritori, coinvolgete gli studenti in un esercizio di analisi di scenario. Questa attività mira ad applicare le loro conoscenze a situazioni pratiche e a migliorare la loro capacità di riconoscere potenziali fattori di stress.

B: Istruzioni:**1. Formazione del gruppo:**

Dividete la classe in 2 o 3 gruppi.

2. Presentazione dello scenario:

Fornire a ciascun gruppo uno scenario realistico diverso che coinvolga un soccorritore.

Gli scenari dovrebbero includere dettagli sull'ambiente in cui si trova il soccorritore, sulla natura dell'incidente e sulle sue reazioni emotive e fisiche.

3. Compito:

Chiedere a ciascun gruppo di discutere e rispondere a 2 o 3 domande fondamentali relative allo scenario. Incoraggiateli a riflettere su cosa potrebbe accadere al soccorritore, le possibili cause delle sue condizioni o reazioni e come questi fattori si collegano alle fonti di stress discusse in precedenza.

**4. Possibili domande:**

- Secondo te, cosa sta succedendo al soccorritore?
- Qual è la causa più probabile che provoca queste condizioni o reazioni?
- In che modo gli elementi di stress identificati potrebbero influire sulla salute mentale del soccorritore a lungo termine?

5. Presentazione

Dopo un periodo di discussione stabilito, ogni gruppo presenta la propria analisi alla classe.

Incoraggiate gli studenti a supportare le loro risposte con riferimenti alle conoscenze teoriche discusse nella lezione.

6. Discussione in classe:

Favorire una discussione in classe dopo ogni presentazione, tenendo conto delle domande e delle riflessioni degli altri studenti.

Sottolineare la diversità dei fattori di stress e l'importanza di riconoscere l'interconnessione delle sfide legate alla salute mentale nelle situazioni della vita reale.



Incorporazione del feedback

Si consideri l'integrazione del feedback degli studenti nell'esercizio di analisi dello scenario, adattando le iterazioni future in base alle loro esperienze e intuizioni. Inoltre, si incoraggia un dialogo aperto sulla complessità della valutazione della salute mentale in emergenze dinamiche e imprevedibili. Questa sessione pratica può migliorare le capacità di pensiero critico degli studenti e approfondire la loro comprensione delle implicazioni pratiche dei problemi di salute mentale per i soccorritori.

Nota: creare un ambiente di apprendimento sicuro e di supporto è fondamentale, soprattutto quando si affrontano argomenti delicati come la salute mentale. Come insegnante di formazione professionale, dovresti essere pronto a offrire ulteriore supporto agli studenti che potrebbero averne bisogno e dovresti conoscere i servizi e le risorse locali per la salute mentale per fornire indicazioni in caso di necessità.

1

Introduzione. Il potere del sollievo immediato

- A. Dare il benvenuto agli studenti e** spiegare loro l'importanza degli esercizi autoguidati per la salute mentale che offrono un sollievo immediato.
- B. Condividere gli obiettivi di apprendimento** e spiegare come esercizi coinvolgenti possano fare la differenza.
- C. Introdurre il concetto di utilizzo di esercizi rapidi** per la gestione immediata della salute mentale.
- D. Incoraggiare gli studenti** a trovare uno spazio tranquillo e confortevole per tutta la durata della lezione.
- E. Preparare la scena** per gli effetti sulla salute mentale. Discutere con gli studenti le seguenti domande:



Perché è fondamentale per i soccorritori comprendere gli effetti sulla salute mentale?

Approfondimento dell'insegnante: esplorare il profondo impatto che la salute mentale può avere sugli individui e sulla loro capacità di reagire in situazioni di forte stress.



Come possiamo classificare gli effetti della salute mentale sui soccorritori?

Intervento successivo dell'insegnante: introduzione di diverse dimensioni e classificazioni degli effetti sulla salute mentale, gettando le basi per una discussione completa.



In che modo i problemi di salute mentale potrebbero estendersi oltre il singolo individuo e influenzare le dinamiche di squadra tra i soccorritori?

Intervento successivo dell'insegnante: evidenziare l'interconnessione della salute mentale all'interno di un contesto di squadra e le sue implicazioni per l'efficacia complessiva.



Riesci a pensare ad esempi in cui i problemi di salute mentale potrebbero non solo influire sulle prestazioni lavorative, ma avere anche implicazioni sociali più ampie?

Intervento successivo dell'insegnante: ampliare la discussione per considerare gli effetti a catena dei problemi di salute mentale su scala più ampia, sottolineando l'importanza sociale di affrontare queste problematiche.



In che modo ritieni che i fattori culturali possano influenzare la percezione e la gestione della salute mentale nel contesto dei primi soccorritori?

Approfondimento dell'insegnante: esplorare il ruolo delle sfumature culturali nel plasmare gli atteggiamenti verso la salute mentale nel contesto specifico del lavoro di risposta alle emergenze.

2

Studio e pratica

1.1. "Respiri Espressivi" - Tecniche di Respirazione

A. Presentazione video:

Mostra un video che dimostra la respirazione a scatola. Per garantire una copertura completa, valuta la possibilità di creare altri video sulla respirazione a conto alla rovescia e sulla respirazione a palloncino.

B. Dispense:

Fornire dispense con istruzioni dettagliate per la Respirazione a Conto alla Rovescia e la Respirazione a Palloncino. Includere dettagli su quando e come ciascuna tecnica può essere utilizzata efficacemente.

Sussidio didattico suggerito



[Tecnica di rilassamento con la respirazione a scatola: come calmare le sensazioni di stress o ansia](#)



1.ii. Rilassamento muscolare progressivo

A. Approccio narrativo:

Incorporare la narrazione nel rilassamento muscolare progressivo.

Ad esempio, crea una narrazione in cui ogni gruppo muscolare rappresenta un personaggio della storia, rilassandosi gradualmente man mano che la trama si sviluppa.

B: Discutere come l'immaginazione e il rilassamento possano funzionare mano nella mano

Sussidio didattico
suggerito



Ridurre lo stress
attraverso il
rilassamento
muscolare
progressivo (3 di
3).



1.III. Meditazione consapevole

A. Utilizzare una sessione guidata di meditazione consapevole per coinvolgere gli studenti, concentrandosi sui loro sensi e sull'ambiente circostante.

B. Discutere i modi per integrare la consapevolezza nella routine quotidiana.

Vi consigliamo di visitare il sito web www.baldis.eu, che include i risultati del progetto educativo ERASMUS+ per insegnanti. Sul sito web, tra altri materiali interessanti, troverete **la guida della Scuola per bilanciare la distanza**, che offre un gran numero di pratiche e tecniche universali per supportare le persone in situazioni di stress, tra cui tecniche di mindfulness, grounding, ecc.

WWW.BALDIS.EU



1.IV. Tecniche di messa a terra

A. Insegnare tecniche di radicamento, come il metodo 5-4-3-2-1 in relazione all'ambiente circostante.

B. Incoraggiare la creatività nel trovare oggetti che favoriscano la stabilità.

C. Offrire esempi di elementi di radicamento che possono essere utilizzati dagli insegnanti durante la sessione pratica.

Esempio:



Pietre lisce: tenere in mano una pietra liscia e concentrarsi sulla sua consistenza.



Oggetti profumati: utilizzare oggetti con profumi rilassanti, come lavanda o menta.



Strumenti tattili: come palline antistress o fidget spinner per coinvolgere il senso del tatto

V. "Il tuo kit di strumenti per un sollievo immediato"

A. Incoraggiare gli studenti a riflettere sugli esercizi che hanno trovato più coinvolgenti e utili.

B. Spiegare come è possibile creare un simile kit di strumenti.

C. Chiedete loro di creare il loro "kit di strumenti per un sollievo immediato" personalizzato, che dovrebbe includere gli esercizi scelti e qualsiasi risorsa aggiuntiva.

D. Advise students on how they can create their instant relief toolkit.

- **Breathing Cards:** Personalised cards with breathing techniques.
- **Comfort Objects:** A small object with personal significance.
- **Guided Relaxation Recordings:** Audio recordings for relaxation session

VI. Conclusion and Action Plan

A. Summarise the key takeaways from the lesson.

B. Challenge students to use at least one exercise daily and track their progress in a journal.

C. Remind students that they can take control of their mental health instantly.

Note: Creating a safe and supportive learning environment is crucial, especially when discussing sensitive topics like mental health. VET teachers should be prepared to offer additional support to students who may need it. They should be familiar with local mental health services and resources to provide referrals when necessary.

D. Consigliare agli studenti come creare il loro kit di strumenti per un sollievo immediato.

- **Breathing Cards:** Carte personalizzate con tecniche di respirazione.
- **Oggetti di conforto:** un piccolo oggetto con un significato personale.
- **Registrazioni di rilassamento guidato:** registrazioni audio per sessioni di rilassamento

VI. Conclusione e piano d'azione

A. Riassumere i concetti chiave della lezione.

B. Sfidare gli studenti a svolgere almeno un esercizio al giorno e a tenere traccia dei loro progressi in un diario.

C. Ricordare agli studenti che possono riprendere il controllo della propria salute mentale all'istante.

Nota: creare un ambiente di apprendimento sicuro e di supporto è fondamentale, soprattutto quando si affrontano argomenti delicati come la salute mentale, gli insegnanti di formazione professionale dovrebbero essere pronti a offrire ulteriore supporto agli studenti che ne abbiano bisogno. Dovrebbero inoltre conoscere i servizi e le risorse locali per la salute mentale, in modo da poter fornire indicazioni in caso di necessità.



SU DI NOI



Autori:



**Caporedattore,
edizione grafica**



Avete letto il **Capitolo 5 Problemi di salute mentale e benessere** delle **Linee guida educative ispirate per insegnanti ed educatori VET**. Questo materiale è stato sviluppato dal team del progetto Ready4Crisis.

Titolo del progetto: "Ready4crisis – Innovazione del monitoraggio e della gestione delle crisi nei programmi di studio della formazione professionale per un sistema di soccorso integrato"
Numero di progetto: 2022-1-DE02-KA220-VET-000089097

Per maggiori informazioni visita: www.ready4crisis.eu



Questo e-book è disponibile con licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-SA 4.0). Il testo completo è disponibile all'indirizzo <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

Questo progetto è stato finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.