

## **.E TU, COME BUTTA?**

Salute mentale nell'infanzia e nella gioventù

### Metodo rompiacciaccio

## **RISPOSTE ALLE «QUESTIONI ESISTENZIALI»**

#### • SCOPO

Bambine, bambini e giovani si confrontano con le cosiddette «questioni esistenziali» (formazione, famiglia, amore, amicizie, salute, ecc.) e ottengono risposte. Questo metodo serve a promuovere la salute mentale in seno all'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù. Necessita di una pianificazione anticipata.

#### • INDICAZIONE TEMPORALE

Senza limitazioni

#### • LUOGO

All'interno

#### • NUMERO DI PARTECIPANTI

Senza limitazioni

#### • MATERIALE

Biglietti/cartoncini con domande preparate in anticipo (vedi allegato) e volantini di servizi specializzati, come Pro Juventute, Radix, Imbarco Immediato, Infogiovani, Telefono amico 143, servizi di consulenza giovanile della regione, orientamento professionale, ecc...

#### • REALIZZAZIONE

Il personale professionale dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù appende sulle porte degli spazi comuni e individuali dei bagni alcuni cartoncini con le domande che possono essere specifiche o aperte. Le risposte alle «domande specifiche» sono scritte direttamente vicino alla domanda, oppure sono chiaramente esposte in un altro punto del centro o, ancora, si trovano nei volantini disponibili lì vicino. Alle «domande aperte» non si fornisce volutamente una risposta specifica.



Altri metodi

#### Varianti

- Una «domanda aperta» del tipo: «Come mostri la tua rabbia?» viene scritta o proiettata a grandi lettere in un luogo ben visibile. Se possibile, far apparire una nuova domanda ogni 3-4 settimane.
- Ogni mese / ogni 2 mesi / 4 volte l'anno, i professionisti e le professioniste dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù tematizzano una delle «questioni esistenziali», che può essere affrontata anche in modo partecipativo. Le domande e le risposte sono adattate all'argomento e preparate di conseguenza. In base all'argomento scelto, una «serata film» può completare il metodo.

Berna, agosto 2024

Concetto / Testo : konkret bewegt AG, ASAG e professionisti e professioniste dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù

# MODELLO PER IL METODO RISPOSTE ALLE

## «QUESTIONI ESISTENZIALI»



*le domande sono scritte o stampate in modo coinvolgente su biglietti/cartoncini*

### • PROPOSTE PER LE «DOMANDE SPECIFICHE»

 *Nota: le risposte alle domande specifiche sono scritte direttamente accanto alla domanda, oppure sono chiaramente esposte in un altro punto del luogo di ritrovo o, ancora, si trovano in volantini appositamente scelti e distribuiti.*

Quale numero si può chiamare 24 ore su 24, 7 giorni su 7, se non si sta bene? / Quali sono i siti e i centri di riferimento per i e le giovani queer? / Quali sono i siti che rispondono alle domande dei e delle giovani sulle diverse tematiche della vita? / Quale servizio specializzato si può contattare se si hanno problemi con il cibo? / A quale servizio specializzato ci si può rivolgere se si hanno domande sulle dipendenze o se si è a rischio? / A quale specialista ci si può rivolgere in caso di autolesionismo? / A chi ci si può rivolgere se si è stressati a scuola? / Dove si può andare se si hanno pensieri suicidi? / Cosa si può fare se un amico/un'amica sta male? / A chi ci si può rivolgere se si è indebitati? / A quale servizio specializzato ci si può rivolgere per tematiche legate alla sessualità? / A chi ci si può rivolgere se si soffre di attacchi d'ansia dovuti agli esami? / Cosa si può fare se si è governati dalla paura?

### • PROPOSTE PER LE «DOMANDE APERTE»

 *Nota: alle domande aperte non si fornisce volutamente una risposta precisa*

Come mostri la tua rabbia? / Come mostri la tua tristezza? / Quando ti è capitato di ridere a crepapelle? / Che significato ha per te la tua stanza? / Come vanno le cose a scuola/nell'apprendistato? / Quanto ti senti a tuo agio in famiglia? / Cosa significa per te la tua famiglia? / Di chi ti fidi? Di qualcuno della tua famiglia, della tua cerchia di amici e amiche, di qualcun altro? / Cosa ti calma? / Qual è la tua musica preferita? / Cosa fai quando hai una pena d'amore? / Quali persone ti affascinano? / Dove vai a chiedere aiuto quando non ti senti bene? / Con chi ridi spesso? / In quale occasione e con chi ti mostri per come sei veramente? / Cosa ti stressa? / Cosa fai quando non riesci a dormire bene? / Come ti difendi? / Cosa fai per sentirti nuovamente bene? / Cosa significa per te l'alcol? / Come sta il tuo corpo? / Cosa significa per te giocare ai videogiochi? / Cosa faresti se non avessi il tuo cellulare per 3 giorni? / Chi ti ascolta davvero?