

**Gražina Čiuladienė, Monika Bąk-Sosnowska, Artur Fabiś**

## **METODOLOGIA**

### **1. MOTIVAZIONE**

I bambini migranti sono persone particolarmente vulnerabili: sradicati dai loro paesi d'origine e dai sistemi sociali ed educativi a loro familiari, subiscono stress psicosociali dovuti allo scontro tra norme e valori culturali diversi, alla mancanza di reti sociali nel nuovo ambiente di vita e di istruzione e alle difficoltà comunicative causate dalla conoscenza insufficiente delle lingue straniere dominanti (ad esempio inglese, tedesco, francese o russo) e della lingua del paese ospitante. Durante la transizione verso un nuovo paese, portano con sé anche traumi e difficoltà causati dalla guerra, dalla violenza e dalla separazione.

Il senso psicologico di essere accettati da un gruppo o da un ambiente è un bisogno fondamentale per i bambini immigrati ed è associato al potenziale successo della loro inclusione a lungo termine (Guo-Brennan e Guo-Brennan, 2019). Un accesso inadeguato (o la mancanza di accesso) alle misure di integrazione e a un'istruzione culturalmente sensibile può portare a varie forme di violazione dei diritti, disuguaglianza sociale, esclusione e segregazione (Guo-Brennan e Guo-Brennan 2019; Parkhouse et al. 2019; Sedmak et al. 2021; Rivera-Vargas et al. 2021; Popyk 2023).

La Commissione europea mira a sostenere gli Stati membri dell'UE nell'integrazione dei bambini e dei giovani migranti nei sistemi educativi dei paesi ospitanti. La risoluzione sul ruolo del dialogo interculturale, della diversità culturale e dell'istruzione nella promozione dei valori fondamentali dell'UE, adottata nel 2016, sottolinea in particolare il ruolo dell'istruzione interculturale nel processo di integrazione (Commissione europea 2019). Nel 2020 la Commissione ha confermato il Piano d'azione per l'integrazione e l'inclusione 2021-2027. L'implicazione di questo documento è che gli studenti che sono ben integrati dal punto di vista accademico e sociale nei sistemi educativi dei paesi ospitanti hanno maggiori possibilità di realizzare il loro potenziale. Le pratiche educative sono considerate uno degli adattamenti culturali che contribuiscono in modo più significativo al benessere e al senso di appartenenza di un individuo (Curdts-Christiansen 2020).

Gli insegnanti e gli educatori sono tra le figure più significative per l'ingresso di un bambino migrante in una nuova comunità (Sedmak et al. 2021). Secondo le linee guida dell'educazione multiculturale,

Gli insegnanti dovrebbero valorizzare la diversità, rispettare le differenze sociali e culturali e offrire opportunità formative a tutti gli studenti per aiutarli a migliorare il loro rendimento scolastico e sociale. Tuttavia, i sistemi educativi nazionali stanno incontrando notevoli difficoltà nell'accogliere bambini migranti etnicamente, culturalmente e linguisticamente diversi, che spesso si trovano divisi tra processi di assimilazione ed emarginazione (Arun et al. 2021; Medarić et al. 2021; Rivera-Vargas et al. 2021). Gli insegnanti sono riluttanti a integrare la cultura nel programma scolastico e/o non dispongono di materiali adeguati per collegare le culture degli studenti ai programmi di studio (Parkhouse et al. 2019). Ai bambini viene richiesto di passare il più rapidamente possibile all'istruzione nella lingua del paese ospitante e parlare una lingua diversa da quella del paese ospitante è spesso percepito come un problema, che porta alla segregazione nelle classi di lingua.

La resistenza dei sistemi educativi nazionali al cambiamento è considerata una delle sfide fondamentali dell'integrazione. Come osservato da Medarić et al. (2021), il principio dell'interculturalità richiede sia cambiamenti sistemici sia un cambiamento negli approcci pedagogici del personale. Senza un'adeguata sensibilità interculturale, consapevolezza e competenze di comunicazione interculturale, gli insegnanti spesso si limitano a riprodurre la discriminazione e l'emarginazione dei bambini migranti.

Una classe internazionale, composta da studenti provenienti da contesti culturali e linguistici diversi che apportano vari gradi di apertura ed esperienza, offre un ambiente ideale per consentire a tutti i partecipanti di imparare gli uni dagli altri e sperimentare la comunicazione interculturale. L'educazione multiculturale riduce i livelli di pregiudizio, apre i bambini al pensiero critico e li sensibilizza con livelli più elevati di empatia (Arun et al., 2021). Pertanto, la formazione degli educatori è uno strumento importante per aumentare le conoscenze e le competenze degli insegnanti in termini di educazione culturalmente sensibile. Gli insegnanti hanno bisogno di una formazione continua nel campo dell'educazione interculturale al fine di promuovere l'inclusione dei bambini migranti (ad esempio, Portera, 2014; Mellizo, 2017; Eko e Putranto, 2019).

Il team MentUwell ha condotto una ricerca qualitativa con insegnanti, educatori e altro personale di scuole e istituti scolastici in tre paesi: Polonia, Romania e Lituania. Sono state intervistate in totale 30 persone per condividere le loro riflessioni sulla propria pratica educativa con bambini e giovani ucraini arrivati come migranti in questi paesi.

I risultati dello studio hanno rivelato una mancanza di preparazione per un ambiente didattico multiculturale in tutti i sistemi scolastici dei paesi oggetto dell'indagine. L'idea che gli insegnanti debbano essere consapevoli di come

Per garantire il successo dell'implementazione del multiculturalismo negli ambienti educativi, non va trascurato l'insegnamento sensibile alle differenze culturali. L'insegnamento sensibile alle differenze culturali è definito come l'utilizzo delle conoscenze culturali, delle esperienze pregresse, dei sistemi di riferimento e degli stili di comportamento di studenti di diverse etnie (Wang et al. 2022). Gli insegnanti studiano per lo più altre culture e la consapevolezza culturale di propria iniziativa. È degno di nota il fatto che la formazione degli insegnanti per insegnare in gruppi di apprendimento culturalmente diversi non sia parte integrante della formazione degli insegnanti in tutti e tre i paesi. Gli insegnanti sono in un processo continuo di sviluppo delle loro competenze interculturali. Questi sforzi sono dualistici: sia le scuole che gli insegnanti si sforzano di rafforzare la loro capacità di lavorare in classi culturalmente e linguisticamente eterogenee.

I risultati dello studio mostrano che le aspettative degli insegnanti riguardo allo sviluppo dell'educazione multiculturale nella loro istituzione riflettono principalmente lo sviluppo delle competenze interculturali (*"È molto importante che l'insegnante che accoglie il migrante nella propria classe riceva una formazione adeguata"*). Tuttavia, le aspettative di formazione non riguardano solo gli insegnanti: secondo gli intervistati, esse comprendono quattro sottogruppi a seconda dei destinatari, che necessitano tutti di formazione: (1) insegnanti; (2) bambini immigrati; (3) genitori di bambini immigrati; e (4) compagni di classe. Gli insegnanti ritengono che la formazione interculturale sia essenziale per migliorare l'educazione multiculturale. Tutte le parti coinvolte dovrebbero essere unite/incluse nella promozione di un ambiente multiculturale.

Essendo impreparati a lavorare in classi culturalmente diversificate, gli insegnanti sono disposti a sviluppare le loro competenze interculturali. Gli educatori interculturalmente competenti guidano gli studenti utilizzando strategie didattiche rispettose, inclusive e culturalmente rilevanti. In questo senso, Dimitrov e Haque (2016) hanno proposto un modello di competenza didattica interculturale (ITC) composto da 20 competenze chiave e strategie didattiche, raggruppate in tre categorie correlate: competenze di base, capacità di facilitazione e competenze di progettazione del curriculum. Le competenze di base degli insegnanti si concentrano sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di modellare la competenza interculturale per gli studenti. Le abilità di facilitazione si basano sulle competenze fondamentali e consentono agli educatori di interagire con gli studenti e incoraggiare l'interazione tra loro in modo rispettoso della diversità. Infine, le competenze di progettazione del curriculum riflettono le abilità degli educatori che coinvolgono intenzionalmente gli studenti in attività di apprendimento globale e interculturale o in discussioni su questioni di giustizia sociale per promuovere risultati di apprendimento globali (Dimitrov e Haque 2016). Inoltre, il materiale didattico dovrebbe essere fornito agli insegnanti. Sviluppo professionale può anche includere workshop, insegnanti

inquiry/action research, coaching/mentoring, co-teaching, studio delle lezioni, moduli virtuali, simulazioni, conferenze, istituti estivi o varie combinazioni di questi elementi (Parkhouse et al 2019).

Analogamente ad altre ricerche, anche in questo studio la padronanza della lingua è emersa come una questione fondamentale. I problemi di inclusione nella scuola riguardano principalmente le difficoltà linguistiche dovute all'incapacità dei bambini migranti di comunicare, esprimersi e fare nuove amicizie. In linea con Medarić et al. (2021), si può concludere che la padronanza della lingua è percepita come una prova di integrazione riuscita, in quanto uno degli aspetti dell'integrazione.

Nello studio, gli insegnanti hanno condiviso le loro opinioni su come migliorare l'inclusività della loro scuola. Il fattore chiave è lo sviluppo delle competenze interculturali di tutte le persone coinvolte (compresi i migranti e i loro genitori, i bambini lituani e i loro genitori). La difficoltà in questo caso è che il coinvolgimento di tutti i membri della comunità può essere complicato da molti fattori, quali tempistiche, barriere linguistiche, livello di maturità e background degli studenti. Tuttavia, gli insegnanti stessi possono creare maggiori opportunità di contatto tra le famiglie migranti e quelle locali al fine di promuovere amicizie interculturali (Nameni 2020). Le attività collaborative possono variare in termini di scopo, durata, dimensioni del gruppo, ecc., ma l'idea principale è che individui con background culturali diversi siano accoppiati o organizzati in gruppi per promuovere l'apprendimento interculturale cooperativo. Per affrontare il problema dell'evitare le interazioni, Campbell (2016) ha raccomandato di ottenere il "consenso" della popolazione locale ribadendo in modo esplicito ed enfatico l'importanza e i vantaggi del contatto con persone internazionali. Ciò potrebbe aiutare la popolazione locale a riconoscere l'effetto a catena che i loro sforzi potrebbero avere sulla loro occupazione o sul loro diventare cittadini globali in generale. Una classe internazionale, con studenti provenienti da contesti culturali e linguistici diversi che apportano vari gradi di apertura ed esperienza, offre un ambiente ideale per consentire a tutti i partecipanti di imparare gli uni dagli altri e di sperimentare la comunicazione interculturale.

## **2. OBIETTIVI E FINALITÀ**

Lo scopo di questa guida e degli strumenti che la accompagnano è quello di aiutare coloro che lavorano con i giovani rifugiati.

L'attenzione è quindi concentrata su tre aree:

### **1) sviluppare le competenze di comunicazione interculturale degli educatori**

Al centro dell'educazione multiculturale c'è l'idea di tenere conto delle differenze individuali nell'organizzazione dell'ambiente educativo, con l'obiettivo di garantire a tutti gli studenti un'istruzione equa (Karacabey et al. 2019). Con il principio dell'uguaglianza nell'istruzione, l'educazione multiculturale consente agli studenti di comprendere la cultura della loro comunità, rimuovere i confini culturali che possono costituire barriere verso altre culture e costruire una società comune a tutti (Karacabey et al. 2019). Questo tipo di scuola ha un ruolo chiave nel promuovere atteggiamenti e sentimenti positivi tra gli alunni migranti, influenzando così il loro benessere psicologico a lungo termine e la loro inclusione nella società (Ritchie e Gaulter, 2020).

### **2) Arricchire il repertorio di metodi di insegnamento/apprendimento degli educatori**

Per insegnare in modo efficiente agli adolescenti in un ambiente educativo multiculturale, gli insegnanti devono aiutarli a superare le sfide specifiche che i giovani migranti devono affrontare, quali le barriere linguistiche, i diversi background ed esperienze formative, l'integrazione sociale, le esigenze emotive e psicologiche specifiche, l'adattamento al nuovo sistema educativo e alla nuova classe, incoraggiandoli a partecipare. Gli insegnanti e gli educatori devono avere un accesso rapido e visivo a una serie di metodi di insegnamento/apprendimento che aiutino gli alunni a familiarizzare, concentrarsi e prepararsi all'apprendimento, essere in grado di apprendere individualmente e in gruppo, comprendere la materia insegnata e riflettere sull'esperienza di apprendimento. Sebbene sia disponibile una grande varietà di metodi di insegnamento-apprendimento noti agli insegnanti, è necessario consentire loro di apprendere e applicare costantemente nuovi metodi e adattarli alle esigenze dei bambini e degli adolescenti migranti, la maggior parte dei quali ha vissuto esperienze traumatiche. Inoltre, lavorare in un ambiente educativo multiculturale e insegnare agli adolescenti richiede flessibilità e

adattabilità. I metodi di insegnamento/apprendimento basati sulla gamification possono servire come mezzo per concentrarsi sul problema in questione, costruire relazioni e integrarsi nell'ambiente educativo locale. Utilizzando una varietà di metodi di insegnamento/apprendimento, gli educatori possono creare un ambiente di apprendimento positivo e inclusivo, che risponda alle diverse esigenze degli adolescenti migranti e sostenga il loro sviluppo accademico e sociale.

- 3) fornire risorse didattiche/di apprendimento sia per la lingua del paese ospitante che per quella dei migranti

La lingua è considerata il fattore più importante che esclude i bambini e gli adolescenti migranti e le loro famiglie dalla partecipazione paritaria nelle scuole e nelle comunità (Guo-Brennan e Guo-Brennan 2019). La prospettiva del multilinguismo sottolinea la necessità di mantenere e sviluppare le esperienze linguistiche e culturali dei bambini migranti. L'educazione multilingue si riferisce allo svolgimento dell'insegnamento e dell'apprendimento in più di una lingua, poiché la classe è multiculturale quando si produce la comunicazione di una varietà di piccole culture. La comunicazione in classe è interculturale quando si costruiscono narrazioni di piccole culture (Baraldi et al. 2023). Introdurre le lingue dei bambini migranti e delle loro famiglie nelle loro pratiche quotidiane è utile per migliorare il rendimento, il benessere e il senso di appartenenza degli studenti, nonché per costruire relazioni tra educatori e genitori (Onsès-Gegarra e Domingo-Coscollola 2024).

### **3. CONTENUTO**

#### **3.1. Sviluppare la competenza comunicativa interculturale degli educatori**

L'educazione alla competenza comunicativa interculturale comprende tipicamente due grandi insiemi di attività (Reichard et al. 2014). Il primo ha lo scopo di fornire informazioni ed è di natura più cognitiva e intellettuale; si tratta di un insieme di conoscenze che si basa sull'acquisizione di conoscenze relative alle diverse culture. La seconda serie di attività comprende un ampio insieme di competenze interculturali quali l'adattamento, la comunicazione interculturale e le capacità di collaborazione (Ciuladiene 2023). L'acquisizione di conoscenze relative alle differenze culturali globali (valori, norme, pratiche e credenze) contribuisce alla comprensione delle differenze tra le culture, all'adozione di una prospettiva informata e all'apprendimento di come accettare la diversità e pensare al di fuori della propria cultura (Deveci et al. 2022). L'elemento delle competenze consiste nella capacità di integrare le dimensioni cognitive e affettive nelle interazioni interculturali (Vaccarino e Li 2018), compresa la capacità di costruire relazioni, risolvere problemi e conflitti culturali, gestire le interazioni sociali e l'ansia, identificare i pregiudizi culturali, interpretare accuratamente il comportamento degli altri e apprendere nuovi comportamenti adeguati alle aspettative culturali. Lo sviluppo della competenza interculturale aiuta a riconoscere la diversità dei valori, delle percezioni e degli atteggiamenti delle persone e quindi a sfruttare attivamente questa diversità per trovare soluzioni creative negli incontri interculturali e all'interno del proprio ambiente culturale.

#### **3.2. Varietà di metodi di insegnamento/apprendimento a sostegno dell'inclusione dei migranti**

Gli insegnanti che lavorano con adolescenti migranti devono conoscere e applicare diversi metodi di insegnamento/apprendimento per sostenere il benessere e l'inclusione degli adolescenti migranti. Gli adolescenti migranti spesso affrontano sfide uniche che richiedono approcci flessibili e adeguati per essere affrontate in modo efficace. Gli adolescenti migranti spesso hanno una frequenza scolastica incostante o interrotta, il che porta a livelli diversi di conoscenze e competenze. Gli insegnanti e gli educatori devono applicare diversi mezzi di comunicazione, gamification, metodi di insegnamento diversi e personalizzati per soddisfare le esigenze accademiche e psicosociali degli alunni migranti. Inoltre, gli alunni migranti spesso si sentono isolati, traumatizzati o discriminati, il che influisce sulla loro autostima e partecipazione. Gli insegnanti hanno bisogno di sostegno nell'apprendimento e nell'applicazione di diversi progetti di apprendimento cooperativo e di gruppo per promuovere la collaborazione e aiutare a costruire relazioni tra pari. Inoltre, poiché gli adolescenti migranti hanno esigenze emotive e psicologiche specifiche, affrontano traumi, stress o ansia causati dall'esperienza migratoria o dall'adattamento

al nuovo ambiente, gli insegnanti devono applicare metodi di insegnamento/apprendimento informati sul trauma, mantenere un clima positivo in classe per contribuire a creare un senso di sicurezza e appartenenza. Poiché gli adolescenti migranti potrebbero non avere familiarità con lo stile di insegnamento, le norme della classe, le aspettative e la valutazione delle prestazioni, un'esperienza di apprendimento pratico può facilitare la transizione e l'integrazione. Metodi interattivi come il gioco di ruolo o la gamification incoraggiano il coinvolgimento attivo e la partecipazione.

### **3.3 Varietà di app linguistiche da utilizzare nella creazione di un ambiente multilingue**

Gli adolescenti migranti spesso arrivano con una conoscenza limitata della lingua di insegnamento, il che rende difficile comprendere le lezioni ed esprimersi. L'uso di metodi quali app linguistiche, risorse bilingui ad accesso libero su Internet e apprendimento assistito dai coetanei contribuisce a colmare le lacune linguistiche. Inoltre, poiché la lingua è legata alla consapevolezza culturale e al modo di pensare, gli insegnanti e gli educatori devono essere consapevoli che gli alunni migranti provengono da contesti culturali diversi che influenzano i loro stili di apprendimento, le loro aspettative e le loro interazioni sociali. Incorporare diversi approcci e metodi linguistici, come ad esempio la narrazione e l'insegnamento sensibile alle differenze culturali, nell'ambiente educativo aiuta a convalidare l'identità degli adolescenti migranti e a promuovere l'inclusività e l'integrazione.



#### 4. DESCRIZIONE DEGLI STRUMENTI FORNITI

**4.1. Lo script "Il benessere mentale dei giovani durante la crisi migratoria legata alla guerra" (MentUwell)** è uno strumento metodologico progettato per il lavoro psicoeducativo e preventivo con i giovani di età compresa tra i 13 e i 18 anni, con particolare attenzione ai giovani che vivono esperienze di migrazione, rifugiati, incertezza a lungo termine e stress legato alle crisi. Il suo obiettivo è rafforzare il benessere mentale, la resilienza e le risorse personali e sociali dei giovani.

Lo script è modulare e flessibile, il che consente di utilizzarlo sia in contesti di gruppo (ad esempio scuole, centri doposcuola, centri di sostegno, ONG) sia individualmente. Può essere utilizzato da educatori, insegnanti, consulenti, psicologi, tutor, mentori e altri operatori giovanili, compresi quelli senza formazione clinica, a condizione che vengano rispettati i principi di sicurezza psicologica.

Il fondamento metodologico dello script è un approccio evolutivo e olistico al benessere mentale, che tiene conto dell'interdipendenza delle sfere fisica, cognitiva, emotiva, sociale e morale. Il contenuto psicoeducativo al suo interno consente una migliore comprensione delle specificità dell'adolescenza, dei meccanismi dello stress, delle crisi mentali e dei fattori che proteggono la salute mentale dei giovani. Allo stesso tempo, lo script sottolinea l'applicazione pratica delle conoscenze attraverso abitudini quotidiane, atteggiamenti e relazioni che possono davvero migliorare il funzionamento dei giovani.

In pratica, lo script può essere utilizzato in varie fasi del lavoro con un gruppo o un individuo: come punto di partenza per la conversazione, come risorsa per la pianificazione delle attività, come fonte di contenuti psicoeducativi e come base per la creazione di workshop, esercizi e attività di team building. È particolarmente utile in situazioni di maggiore stress, disorganizzazione emotiva e ridotto senso di sicurezza e appartenenza, ma anche in modo proattivo per rafforzare le risorse prima che compaiano i sintomi di crisi.

L'utilizzo dello script consente di ottenere diversi risultati chiave: aumentare la consapevolezza dei giovani delle proprie emozioni e dei propri bisogni psicologici, normalizzare le risposte allo stress e alle crisi, sviluppare capacità di autoregolazione, rafforzare il loro senso di autonomia e costruire relazioni sociali più solidali. Per i giovani con esperienza di migrazione, un risultato significativo può anche essere una riduzione del senso di isolamento e una migliore comprensione delle proprie reazioni in un nuovo contesto culturale.

Quando si utilizza lo script, è importante prestare particolare attenzione alla natura volontaria del contatto, adattando il contenuto all'età, al livello di sviluppo e alle esperienze dei giovani, e

creare un'atmosfera sicura, non giudicante. Lo script dovrebbe essere considerato come una risorsa da cui selezionare i contenuti appropriati. È fondamentale prestare attenzione ai segni di sovraccarico emotivo: se emergono sintomi di una grave crisi mentale o di un trauma, è necessario rivolgersi a uno specialista.

È inoltre importante prestare attenzione a non oltrepassare il confine tra psicoeducazione e intervento terapeutico. Lo script non sostituisce la psicoterapia o la diagnosi clinica; il suo punto di forza risiede nella prevenzione, nel rafforzamento delle risorse e nel sostegno ai giovani nel processo di comprensione di sé. Un uso responsabile del materiale implica la combinazione delle conoscenze contenute nello script con un atteggiamento empatico da parte degli adulti e la disponibilità a collaborare con altre forme di sostegno.

In un approccio basato su progetti, MentUwell può fungere da quadro metodologico coerente, organizzando attività educative e sostenendo il benessere mentale dei giovani in tempi di crisi e incertezza. Il suo utilizzo contribuisce a creare un ambiente che non solo risponde alle difficoltà, ma attivamente sostiene uno sviluppo sano, la resilienza mentale, e il senso di scopo nei giovani.

**4.2. "Guida pratica per sostenere gli adolescenti in situazioni di crisi - Raccomandazioni per insegnanti e genitori"** è uno strumento con un focus distintamente pratico ed educativo, progettato per gli adulti che accompagnano quotidianamente i giovani in situazioni di stress, crisi e incertezza a lungo termine. A differenza di una guida teorica e di sviluppo, questa guida si concentra su reazioni, messaggi e azioni specifiche che insegnanti, educatori e genitori possono intraprendere in risposta alle difficoltà che osservano nei giovani.

Da un punto di vista metodologico, la guida funge da strumento di traduzione, traducendo le conoscenze psicologiche nel linguaggio della pratica educativa e genitoriale quotidiana. Insegna agli adulti come reagire, cosa dire, cosa evitare e come riconoscere i segnali di allarme, senza assumere il ruolo di terapeuta. Il suo scopo principale è quello di insegnare un modo sensibile, regolatore e responsabilizzante di stare con i giovani, soprattutto in condizioni di sovraccarico di stress, esperienze migratorie, traumi indiretti e adattamento a lungo termine.

La guida può essere utilizzata dagli educatori a diversi livelli. In primo luogo, funge da risorsa formativa, sviluppando competenze nel riconoscere l'ansia, lo stress e la disorganizzazione nei bambini e negli adolescenti. Le situazioni descritte (ad esempio, ansia eccessiva, insonnia, isolamento, comportamenti rischiosi

, apparente indifferenza emotiva) aiutano gli educatori a interpretare meglio il comportamento dei giovani come un segnale di bisogno di sostegno, piuttosto che come "cattivo comportamento".

In secondo luogo, la guida funge da risorsa pratica per il lavoro quotidiano: può essere utilizzata come fonte di ispirazione per conversazioni individuali, lavori di gruppo, incontri con i genitori e come punto di riferimento in situazioni difficili che richiedono una risposta rapida ma ponderata. I messaggi, i rituali, gli esercizi di regolazione e le semplici tecniche espressive proposti insegnano agli educatori come aiutare i giovani a ritrovare un senso di sicurezza, controllo e autonomia.

Un elemento fondamentale della guida è insegnare agli adulti a normalizzare le loro reazioni allo stress e alle crisi. Il materiale dimostra che ansia, regressione, irritabilità, difficoltà a dormire e comportamenti impulsivi sono spesso risposte fisiche naturali allo stress, non segni di "debolezza" o di un "disturbo". Ciò consente agli educatori di sostenere i giovani in modi che riducono la vergogna, il senso di colpa e l'isolamento, rafforzando allo stesso tempo la loro resilienza mentale.

Da un punto di vista metodologico, è particolarmente importante che la guida insegni agli adulti a essere consapevoli dei propri limiti e di quelli dei giovani. Essa separa chiaramente le attività di sostegno dagli interventi terapeutici, indicando quando è necessario indirizzare un giovane a un aiuto psicologico specialistico. Gli educatori che utilizzano questo strumento imparano a riconoscere i segnali di allarme (ad esempio, isolamento prolungato, pensieri autodistruttivi, perdita di interesse), ma non si assumono la responsabilità del trattamento o della diagnosi.

La guida MentUWell è dedicata al lavoro con i giovani che sono riluttanti a verbalizzare le proprie emozioni. Le tecniche espressive proposte, i rituali, le attività basate sul corpo e sui sensi e gli esercizi che ripristinano il senso di controllo consentono agli educatori di raggiungere i giovani in modo indiretto, discreto e sicuro.

Nel contesto del progetto, la guida funge da risorsa metodologica pratica, supportando il lavoro quotidiano di educatori e genitori. Insegna non solo come aiutare i giovani, ma anche come gli adulti possono regolare le proprie reazioni, comprendere l'importanza di modellare il comportamento e prendersi cura di sé stessi come fonte fondamentale di sicurezza per i giovani.

In combinazione con lo script MentUWell, la guida crea un sistema di supporto coerente: da una comprensione più profonda dei processi di sviluppo e del benessere mentale ad azioni specifiche e quotidiane che possono essere intraprese a scuola, in famiglia e negli ambienti di assistenza. Ciò fornisce agli educatori non solo conoscenze, ma anche strumenti reali per lavorare in modo responsabile, empatico ed efficace con i giovani in crisi.

**4.3. La "Guida pratica MentUWell per adolescenti"** è uno strumento psicoeducativo progettato specificamente per i giovani, che fornisce una guida semplice, comprensibile e di supporto per affrontare lo stress, la tensione emotiva e i sentimenti di impotenza. Il linguaggio, la struttura e le strategie suggerite sono adattati alle capacità cognitive ed emotive degli adolescenti, consentendo loro di utilizzarlo in modo indipendente o con un supporto minimo da parte degli adulti.

Dal punto di vista della metodologia progettuale, è fondamentale che la guida non sia una risorsa formativa per gli educatori, ma uno strumento per i giovani, che richiede un'adeguata introduzione e integrazione nel rapporto educativo. Il ruolo dell'educatore non è quello di implementare il contenuto della guida "per i giovani", ma di creare le condizioni affinché i giovani possano utilizzarla in modo sicuro, riflessivo e adeguato alle proprie esigenze.

La guida parte dal presupposto che in situazioni di crisi, guerra, migrazione o incertezza prolungata, gli adolescenti necessitano di strategie specifiche, semplici, e accessibili che ripristinino un senso di influenza e controllo sulla loro vita quotidiana. I consigli contenuti nella guida si concentrano su azioni possibili "qui e ora": regolare la tensione attraverso il corpo e i sensi, il contatto con la natura, il movimento, l'immaginazione, la creatività, le relazioni e piccoli rituali quotidiani.

Dal punto di vista metodologico, la guida può essere utilizzata dagli educatori principalmente come strumento di supporto all'auto-aiuto dei giovani. Può essere fornita agli adolescenti per la lettura autonoma, discussa in frammenti durante le lezioni o utilizzata come punto di partenza per conversazioni e riflessioni. Gli educatori non dovrebbero imporre strategie specifiche o aspettarsi che tutti i suggerimenti siano efficaci per tutti: la chiave è rafforzare l'autonomia dei giovani nella scelta di ciò che li aiuta veramente.

Un elemento cruciale della guida è la normalizzazione delle risposte allo stress. Il materiale comunica direttamente ai giovani che l'ansia, la rabbia, la tristezza, la stanchezza e gli sbalzi d'umore sono una risposta naturale allo stress, non un segno di debolezza o "insufficiente resilienza". Da un punto di vista metodologico, ciò consente agli educatori di lavorare con i giovani in modo da destigmatizzare e ridurre la tensione e il senso di colpa.

La guida è particolarmente utile per lavorare con adolescenti che sono riluttanti a parlare delle proprie emozioni o che non sono ancora in grado di nominarle. Le strategie proposte al suo interno sono spesso indirette, basate sull'azione, l'immaginazione, il movimento, il simbolismo o una breve riflessione su se stessi. Ciò consente agli educatori di sostenere i giovani senza "scatenare" eccessivamente contenuti emotivi difficili e senza oltrepassare il confine tra psicoeducazione e intervento terapeutico.

Da un punto di vista metodologico, è anche importante che la guida non prometta soluzioni rapide ai problemi, ma incoraggi la pazienza, la delicatezza e il trattamento della gestione dello stress come un processo. Questo messaggio aiuta gli educatori a sviluppare aspettative realistiche nei confronti dei giovani e a contrastare la pressione per "soluzioni rapide", che è irrealistica e gravosa in condizioni di crisi prolungata.

Allo stesso tempo, la guida contiene messaggi chiari sul fatto che non tutte le difficoltà possono essere risolte in modo indipendente. Da un punto di vista metodologico, ciò consente agli educatori di utilizzarla come strumento per discutere i limiti dell'auto-aiuto e l'importanza di cercare il sostegno di adulti o professionisti in situazioni di grave disagio mentale.

Nell'ambito del progetto MentUWell, la guida per adolescenti funge da strumento che responsabilizza i giovani e integra il lavoro degli educatori e dei genitori. In combinazione con il copione teorico e la guida per adulti, crea un modello di supporto coerente e multilivello in cui i giovani partecipano attivamente al processo di cura del proprio benessere mentale.

#### **4.4. Piani di lezione**

Gli scenari sono opera di insegnanti delle scuole polacche. Sono stati creati da persone coinvolte nel processo di ammissione degli studenti stranieri nelle scuole polacche e con una vasta esperienza nell'insegnamento. Gli scenari sono proposte che utilizzano metodi didattici ed educativi attivi con bambini e giovani a scuola.

Gli scenari sono destinati a bambini e giovani di età compresa tra i 13 e i 16 anni. Possono essere utilizzati in numerose attività curriculari ed extracurriculari. Alcuni degli scenari proposti sono dedicati a specifiche materie scolastiche, mentre altri sono universali e possono essere utilizzati non solo durante le lezioni, ma anche durante le attività extracurriculari, ad esempio nella sala comune o durante le lezioni del tutor di classe. Gli scenari possono essere utilizzati anche in altre istituzioni, ad esempio nei collegi, nei centri comunitari o nelle biblioteche. L'obiettivo generale dell'utilizzo degli scenari è garantire il benessere e la salute mentale dei bambini e dei giovani coinvolti nella crisi migratoria. È inoltre importante garantire il benessere della comunità ospitante, dei bambini e dei giovani, nonché degli insegnanti, degli educatori e dei tutor che fungono da ospiti. L'attuazione di scenari selezionati consentirà alle entità di integrare più facilmente i giovani coinvolti nella crisi migratoria nei gruppi di coetanei e permetterà ai giovani migranti di adattarsi più liberamente alla situazione in cui si trovano.

Gli scenari sono solo suggerimenti per lavorare con bambini e giovani. Possono essere implementati esattamente come previsto dai loro autori, ma possono anche servire come base per modifiche o semplicemente come ispirazione per creare soluzioni e idee originali per lezioni o workshop.

#### Esempio - Scenario 2.2

Lo scenario è pensato per lavorare con bambini e giovani di età compresa tra i 13 e i 16 anni. L'attuazione di questo scenario mira ad aumentare la consapevolezza degli alunni della classe sul benessere mentale degli alunni internazionali che si uniscono alla classe. Ci si può aspettare che gli alunni, attraverso lo scenario, siano più aperti nei confronti dei nuovi alunni e li sostengano in situazioni difficili. Saranno sensibili alle situazioni che possono essere aggravanti per gli studenti internazionali.

Lo scenario utilizza metodi attivi e dura 45 minuti. Lo scenario è accompagnato da materiali pertinenti e link a risorse che l'insegnante può utilizzare. L'attuazione dello scenario non richiede risorse didattiche speciali. Lo scenario può essere attuato a scuola, nella sala comune durante ogni lezione.

#### Riferimenti

- Arun, S., Bailey, G. e Szymczyk, A. (2021). L'integrazione dei bambini migranti: cosa sappiamo finora? In *Migrant Children's Integration and Education in Europe: Approaches, Methodologies and Policies*, a cura di Sedmak Mateja, Fernando Hernandez-Hernandez, Juana M. Sancho-Gil e Barbara Gornik. Ediciones Octaedro SL, pp. 39-59. ISBN 9788418615375
- Baraldi, C., Farini, F. e Ślusarczyk, M. (2023). Pratiche facilitative per promuovere l'autonomia dei bambini migranti e l'integrazione ibrida nelle scuole: discussione dei dati provenienti da Italia, Polonia e Inghilterra. *Language and Intercultural Communication* 23(2): 151-166. DOI: 10.1080/14708477.2022.2096054
- Campbell, N. (2016). Etnocentrismo e disponibilità interculturale alla comunicazione – Uno studio sugli studenti di management della Nuova Zelanda. *Journal of Intercultural Communication* 16 (1): 1404-1634.

- Ciuladiene, G. (2023). Educazione interculturale nelle *strategie educative nell'educazione interculturale online*, a cura di Karolina Walancik. Dąbrowa Górnicza: Università WSB, pp. 32-39. ISBN 9788366794993.
- Curdt-Christiansen, X. L. (2020). Educare i bambini migranti in Inghilterra: lingua e pratiche educative in ambito domestico e scolastico. *Rivista internazionale di ricerca multilingue* 14(2): 163-180. DOI:10.1080/19313152.2020.1732524
- Deveci, T., Elgamal, G., Dalton, D. e Langille, D. J. (2022). Lo sviluppo della sensibilità interculturale degli studenti dell'Università degli Emirati Arabi Uniti. *Apprendimento e insegnamento nell'istruzione superiore: prospettive del Golfo* 18 (1): 62-73.
- Dimitrov, N. e Haque, A. (2016). Competenza didattica interculturale: un modello multidisciplinare per la riflessione dei docenti. *Educazione interculturale*, 27(5), 437-456.
- Eko, B. Sh., e Putranto, H. (2019). Il ruolo della competenza interculturale e della saggezza locale nella costruzione della tolleranza interculturale e interreligiosa. *Journal of Intercultural Communication Research* 48 (4): 341-369. DOI:10.1080/17475759.2019.1639535
- Commissione Europea. 2019. Integrare gli studenti provenienti da contesti migratori nelle scuole europee: politiche e misure nazionali. Rapporto Eurydice. Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione Europea. <https://doi.org/10.2797/819077>.
- Guo-Brennan, L. e Guo-Brennan, M. (2019). Costruire scuole accoglienti e inclusive per studenti immigrati e rifugiati: politica, quadro di riferimento e prassi promettenti in materia di istruzione, immigrazione e migrazione: politica, leadership e prassi per un mondo che cambia. A cura di Khalid Arar, Jeffrey S. Brooks e Ira Bogotch. Emerald Publishing Limited, pp. 73- 93. DOI:10.1108/978-1-78756-044-420191006
- Karacabey, M. F., Ozdere, M. e Bozkus, K. (2019). L'atteggiamento degli insegnanti nei confronti dell'educazione multiculturale. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 383-393.
- Medarić, Z., Sedmak, M., Dežan, L., e Gornik, B. (2021). Integrazione dei bambini migranti nelle scuole slovene. *Cultura e istruzione* 33(4): 758-785. Doi: 10.1080/11356405.2021.1973222
- Mellizo, J. M. (2017). Esplorazione della sensibilità interculturale nella prima adolescenza: uno studio con metodi misti. *Educazione interculturale* 28(6): 571-590. Doi: 10.1080/14675986.2017.1392488



- Nameni, A. (2020). Ricerca sull'etnocentrismo e la disponibilità interculturale alla comunicazione degli studenti di medicina iracheni e iraniani in Iran. *Journal of Intercultural Communication Research*, 49(1), 61-85.
- Onsès-Segarra, J., e Domingo-Coscollola, M. (2024). Integrazione dei bambini migranti nei sistemi educativi in Spagna: il punto di vista delle parti interessate. *Intercultural Education*, Doi: 10.1080/14675986.2024.2314394
- Parkhouse, H., Lu Chu Yi e Massaro, V. R. (2019). Sviluppo professionale nell'educazione multiculturale: una rassegna della letteratura. *Review of Educational Research* 89 (3): 416–458. DOI: 10.3102/0034654319840359
- Popyk, A. (2023). Ancore e soglie nella formazione di un senso di appartenenza transnazionale dei bambini migranti in Polonia. *Children's Geographies* 21(3): 459-472. DOI: 10.1080/14733285.2022.2075693
- Portera, A. (2014). Consulenza e istruzione interculturale nel mondo globalizzato. *Intercultural Education* 25(2): 75-76. DOI: 10.1080/14675986.2014.913757
- Ritchie, A. e Gaulter, A. (2020). Ballare per sentirsi parte di qualcosa: l'uso della danza per influenzare il senso di appartenenza degli alunni migranti alla scuola. *Rivista internazionale di educazione inclusiva*, 24(4), 366-380.
- Rivera-Vargas, P., Miño-Puigcercós, R., Estalayo-Bielsa, P., e Lozano-Mulet, P. (2021). Progetto MiCREATE. Bambini e comunità migranti in un'Europa in trasformazione. *Cultura e istruzione* 33(3): 573–584. Doi.org/10.1080/11356405.2021.1949111
- Sedmak, M., Hernández-Hernández, F., Sancho-Gil, J. M. e Gornik, B. (2021). Riflessione sull'integrazione dei bambini migranti e sul ruolo dell'istruzione. In *Migrant Children's Integration and Education in Europe: Approaches, Methodologies and Policies* Ediciones Octaedro SL, pp. 17-36. ISBN 9788418615375
- Vaccarino, F., e Li, M. (2018). Comunicazione comunicazione formazione per sostenere l'internazionalizzazione nell'istruzione superiore. *Journal of Intercultural Communication*, 4: 58-69 Wang, J. S., Lan, J. Y. C., Khairutdinova, R. R. e Gromova, C. R. (2022). Atteggiamenti degli insegnanti nei confronti della diversità culturale: risultati di uno studio qualitativo in Russia e Taiwan. *Frontiers in Psychology*, 13, 976659.