"Visualizzare il benessere mentale: un'esplorazione attraverso il collage"

L'attività **"Visualizzare il benessere mentale: un'esplorazione attraverso il collage"** è pensata per promuovere il dialogo e la riflessione sul concetto di benessere mentale attraverso un processo coinvolgente e creativo. È uno strumento che aiuta i partecipanti a definire collettivamente il benessere mentale, incoraggiando l'espressione di sé, la comprensione reciproca e la collaborazione.
L'attività prevede che piccoli gruppi di partecipanti creino dei collage utilizzando immagini tratte da riviste per rappresentare visivamente la loro interpretazione personale del benessere mentale. Una volta completati, i collage vengono scambiati e i partecipanti cercano di interpretare il lavoro dei loro compagni, favorendo uno scambio più approfondito di punti di vista. Attraverso una discussione guidata, vengono estratti i temi chiave e le parole chiave, formando infine una definizione collettiva di benessere mentale.
Questo metodo è particolarmente efficace in quanto sfrutta l'arte visiva come linguaggio universale, rendendolo accessibile a gruppi diversi, comprese persone provenienti da contesti culturali diversi. Promuove l'espressione emotiva, l'ascolto attivo e il lavoro di squadra, fornendo allo stesso tempo uno spazio per l'introspezione e il dialogo. Inoltre, la natura riflessiva e interpretativa dell'attività aiuta i partecipanti ad ampliare la loro comprensione del benessere mentale al di là delle loro esperienze personali.
Impegnandosi in questo esercizio, i partecipanti sviluppano competenze emotive, migliorano le loro capacità comunicative e acquisiscono una maggiore consapevolezza di come il benessere mentale sia percepito in modo diverso dagli altri. Il processo non solo favorisce la crescita personale, ma rafforza anche i legami sociali e incoraggia un approccio più inclusivo alle discussioni sulla salute mentale.

Obiettivo dell'azione e risultati

- Trovare una definizione comune di benessere mentale;
  aprire un dialogo sul tema del benessere mentale tra i partecipanti.

- *Quali risultati ti aspetti dall'attuazione dell'attività/strumento?* Espressione
  di idee attraverso l'arte visiva, in quanto linguaggio universale;
  Ascolto attivo delle idee degli altri come strumento di crescita;
  Dialogo e comprensione reciproca;
  Collaborazione e mediazione per pianificare in gruppo.

- *È possibile suddividere gli obiettivi in generali e specifici.*
  1. individuare una definizione di benessere mentale;
  2. avviare un dialogo sul tema del benessere mentale tra i partecipanti;
  3. Sviluppare la competenza emotiva

Breve descrizione / ambito dell'attività / strumenti / pratiche

- L'attività consiste nel riunire i partecipanti in gruppi attorno a tavoli dove troveranno il materiale necessario per realizzare un collage. I facilitatori chiedono *"Cosa significa per me benessere mentale?"* o guidano
  persone con altri input. Dovranno rappresentare la loro idea in un collage utilizzando immagini e foto tratte da riviste. Una volta terminato il collage, lo passeranno al loro vicino e, a turno, interpreteranno i lavori dei loro vicini. I facilitatori hanno invitato i partecipanti a riflettere sul significato di benessere mentale al fine di trovare le 4 parole chiave emerse dall'interpretazione dei disegni. Le parole chiave saranno utilizzate per formare una frase che definisca cosa significa benessere mentale per quel gruppo.

- Questa attività è importante perché è una strategia di riflessione efficace.

Essere in grado di mettere in contatto le persone attraverso l'arte è un modo inclusivo e motivante per esprimersi e sperimentare un argomento. Il contributo dei vicini nel dare un'interpretazione è essenziale per poter recuperare un elemento che potrebbe essere sfuggito agli autori.

Informazioni sugli autori

- Alessandra Dal Pozzolo; Studio Progetto Soc. Coop. Soc.

Risorse

- Le risorse sono: Facilitatore. Gruppi di 4/5 persone (fino a ⅝ gruppi) di giovani con e senza background migratorio.
  Tempo: 50 minuti.
  Materiali e spazio: tavoli e sedie, fogli bianchi A3, vecchie riviste, colla, forbici, lavagna a fogli mobili, pennarelli.

Piano e calendario (se applicabile)

1) Iniziare preparando i tavoli con 1 foglio di carta A3 per partecipante (dividendo il gruppo in 4/5 partecipanti per tavolo). Al centro del tavolo preparare i materiali (vecchie riviste, forbici, colla, pennarelli).
2) Il facilitatore pone la domanda "Cosa significa per me benessere mentale"? I partecipanti devono rappresentare le loro idee in un collage utilizzando immagini e foto delle riviste (10 minuti).
3) Non appena i partecipanti hanno completato il loro collage, lo passano al vicino di lato e tutti, a turno, cercano di interpretare il disegno del vicino. Il proprietario del disegno può aggiungere alcuni commenti se ritiene che possano essere utili. Il facilitatore può porre domande per incoraggiare i partecipanti a riflettere sulla propria comprensione del benessere mentale e su come questa possa essere cambiata durante l'attività. (15 minuti)
4) Alla fine, il gruppo del tavolo deve trovare 4 parole chiave comuni emerse dall'interpretazione dei disegni (5 minuti)
5) Ogni tavolo presenta le 4 parole chiave al gruppo allargato e il facilitatore le scrive su una lavagna a fogli mobili formando delle nuvole quando le parole o i concetti sono collegati (10/15 minuti - a seconda del numero di tavoli)
6) Le parole chiave saranno utilizzate per formare una frase che definisca cosa significa benessere mentale per quel gruppo (5 minuti)

Metodologia e riferimenti (contesto)

- Il collage è una tecnica artistica utilizzata per la formazione di insegnanti ed educatori. Si tratta di una modalità d'azione diversa da parte dei formatori, inserita nell'ambito della ricerca basata sull'arte (McNiff, 2008) e della ricerca informata dall'arte (Cole & Knowles, 2008).
  Questo passaggio ci permette di identificare alcuni processi cognitivi e riflessivi legati alla pratica del collage che lo rendono uno strumento efficace in un contesto formativo.

Budget (se applicabile)

- Materiale di cancelleria (lavagna a fogli mobili, post-it, pennarelli, colla, forbici, ecc.): circa 30 euro

Criteri di successo

- Feedback dei partecipanti; questionario di valutazione al termine dell'attività

Team

- Facilitatore
- Le competenze richieste sono capacità di ascolto e mediazione. Avere un atteggiamento positivo e stimolante.
- *Ruoli e responsabilità dei membri del team:* Il facilitatore ha il compito di aiutare il gruppo a esprimere al meglio le proprie capacità. Ha inoltre la responsabilità di promuovere un ambiente inclusivo e rispettoso in cui condividere le proprie interpretazioni. Facilitare le discussioni per garantire che tutte le voci siano ascoltate e valorizzate. Guidare i partecipanti nella sintesi dei temi comuni emersi dai collage. Alla fine, sottolineare l'importanza della collaborazione e della comprensione reciproca nella definizione della cittadinanza.

Comunicazioni e rendicontazione

- Se i partecipanti sono d'accordo, i collage realizzati possono essere raccolti in un **album** o in una **galleria virtuale**. Tuttavia, è importante assicurarsi prima che i partecipanti non desiderino conservare il proprio lavoro per sé, poiché i collage sono personali e potrebbero rivelare emozioni ed esperienze che non vogliono condividere con un pubblico più ampio.

Allegati