STRONGER YOUTH

Guida per gli **Educatori**

Empowering young people soft skills through peer mentoring

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Indice

Introduzione 05

1. Le esigenze dei giovani 06

1.1 — Domande introduttive 07
1.2 — Quali sono le sfide più comuni per la salute mentale degli adolescenti di oggi? 07
1.3 — Quali fattori contribuiscono negativamente alla salute mentale degli adolescenti nei loro contesti di vita principali? 08
1.4 — Quali dei principali fattori nel contesto di vita degli adolescenti contribuiscono positivamente alla loro salute mentale e al loro benessere? 09
1.5 — Quali sono le barriere che rendono difficile per gli adolescenti cercare aiuto per le loro sfide con i problemi di salute mentale? Come superare queste barriere? 09
1.6 — Riflessioni e implicazioni per la pratica 10
1.7 — Domande di riflessione per l'insegnante 10

2. Selezione per i mentori: un contributo 12

2.1 — Domande introduttive 13
2.2 — Selezione dei mentori – una panoramica 13
2.3 — Online Skills Assessment Tool (OSAT) 15
2.4 — Selezione di mentori – step pratici 19
2.5 — La piattaforma OSAT nel sito web del progetto Stronger Youth 20
2.6 — Domande per la riflessione 21

3. L'insegnante come facilitatore 22

3.1 — Domande introduttive 23
3.2 — Creare un ambiente di apprendimento che favorisca lo sviluppo 23
3.3 — Educazione tra pari 25
3.4 — L'insegnante come leader e guida - implicazioni pratiche 25
3.5 — Domande di riflessione per l'insegnante 26

4. Peer Mentoring - L'idea 28

4.1 — Domande introduttive 29
4.2 — Comprendere le basi del tutoraggio tra pari 29
4.3 — In che modo il peer mentoring può sostenere la salute mentale dei giovani? 29
4.4 — Quali sono i ruoli chiave dei mentori e dei mentee nel peer-mentoring per il benessere emotivo? 30
4.5 — Quali strategie poter attuare per guidare efficacemente sia i mentori che i mentee nei loro ruoli? 32
4.6 — Riflessioni e applicazioni pratiche 33

5. Set di Attività 36

5.1 — Domande introduttive 37
5.2 — Panoramica 37
5.3 — Componenti chiave 37
5.4 — Tipi di attività incluse nel Set 40
5.5 — Applicazione pratica 41
5.6 — Conclusione 42
5.7 — Domande riflessive per gli insegnanti 42

6. Monitoraggio e valutazione del processo di tutoraggio tra pari 44

6.1 — Domande introduttive 45
6.2 — Obiettivi del tutoraggio e della valutazione 45
6.3 — Monitoraggio del processo di tutoraggio 46
6.4 — Valutazione del processo di tutoraggio 47
6.5 — Strumenti di tutoraggio e valutazione 47
6.6 — Domande di riflessione per gli insegnanti 49

7. Consigli per l'insegnante 50

7.1 — Riflessioni chiave del progetto 51

7.2 — Decalogo per gli educatori 51
7.3 — Consigli pratici per lo sviluppo del programma 52
7.4 — Risorse aggiuntive per gli educatori 53

8. Fonti 54

8.1 — Cap.1 55
8.2 — Cap.2 56
8.3 — Cap. 3 57
8.4 — Cap. 4 57
8.5 — Cap. 5 58

Introduzione

Autore: Alex Ursulescu (CPIP)

Il progetto Stronger Youth mira a rafforzare la salute mentale dei giovani attraverso le relazioni con i coetanei. Tra i giovani, ci sono quelli che affrontano perfettamente la realtà in continuo mutamento, mentre alcuni non riescono a trovare il proprio posto in essa. Il progetto definisce una metodologia per le attività tra pari basata sull'idea del tutoraggio. Il contatto tra pari si basa sulle stesse forme e metodi di comunicazione che si trovano nella stessa generazione. Chi raggiungerà meglio un giovane, chi ne capirà le esigenze e gli parlerà meglio di un pari?

Nel progetto, proponiamo una metodologia per le attività tra pari basata su un'analisi scientifica delle reali esigenze dei giovani, ricercate nei paesi partner: Italia, Portogallo, Polonia, Repubblica Ceca, Romania e Spagna. Una caratteristica importante del progetto è che il tutoraggio si svolge sotto forma di attività congiunte proposte nel progetto. Queste attività sono selezionate in modo da sostenere lo sviluppo di adeguate competenze sociali, ad esempio: comunicazione, capacità di far fronte a situazioni di conflitto e di stress, ma anche attività fisiche congiunte. Tutto questo per elevare il livello di salute secondo la sua definizione moderna e olistica.

Questa guida, destinata agli educatori che sovrintendono al processo di tutoraggio, vi guiderà attraverso le fasi successive del progetto: dalla ricerca, alla comprensione del ruolo del l'insegnante come osservatore e persona che interviene solo in situazioni eccezionali, descrivere l'attività e il monitoraggio del processo. La guida è stata ideata per aiutarvi a comprendere gli obiettivi reali del progetto, che consiste nel l'attuare l'idea di inclusione attraverso il sostegno reciproco tra pari. I destinatari sono quindi sia giovani esposti a fattori depressivi, sia coloro che, grazie alla loro apertura sociale e resilienza mentale, possono essere coinvolti nella prevenzione della depressione tra i giovani. La mobilitazione assunta nel progetto riguarda entrambi i gruppi di giovani. Entrambe le parti devono cooperare e creare, coltivare, condividere e diffondere valori comuni per raggiungere gli obiettivi del progetto.

Il progetto tocca direttamente ciò che è molto importante in un mondo dove si mescolano moltissimi valori di culture diverse: dà l'opportunità di stabilire e rafforzare i rapporti tra le persone, a partire dalle giovani generazioni, che è particolarmente vulnerabile al fatto di crescere con un senso di isolamento e solitudine.

Per questo vi invitiamo a creare gruppi di tutoraggio tra i giovani. Come fare? Questo è ciò che la nostra guida spiegherà.

Autori: Luísa Grácio & Maria João Carapeto (University of Évora)

Le esigenze dei giovani

1. Le esigenze dei giovani

1.1 Domande introduttive

1. Considerando i rischi che la scuola può rappresentare per la salute mentale degli adolescenti, cosa può fare la scuola per eliminare, ridurre o mitigare il suo possibile impatto negativo sulla salute mentale degli adolescenti?
2. Quali ruoli svolgono le relazioni con i coetanei nel sostenere o minare la salute mentale di un adolescente?
3. Quanto è importante per gli insegnanti e gli studenti sviluppare una maggiore alfabetizzazione in materia di salute mentale?
4. Come possono gli adolescenti essere abilitati a costruire resilienza e capacità di coping per le sfide future di salute mentale?

L'adolescenza è una fase emozionante della vita in cui ci sono molti progressi e risultati nello sviluppo. Allo stesso tempo, oggi gli adolescenti affrontano diverse sfide al loro adattamento psicologico e psicosociale che difficilmente possono superare da soli. Il progetto Stronger Youth ha identificato le sfide e le risorse per la salute mentale degli adolescenti che hanno percepito nella loro vita in sei paesi europei (Carapeto et al., 2024). Sopra si presentano alcuni dei principali risultati e le sue implicazioni per la promozione della salute mentale degli adolescenti in contesti educativi come le scuole, soprattutto attraverso programmi di peer mentoring.

1.2 Quali sono le sfide più comuni per la salute mentale degli adolescenti di oggi?

Gli adolescenti hanno segnalato più difficoltà emotive che comportamentali. Per quanto riguarda le difficoltà emotive, gli adolescenti hanno menzionato problemi quali ansia, attacchi di panico, depressione, sentimenti di rabbia, solitudine, sensazione di essere incompresi, sentimenti di insicurezza, mancanza di fiducia in se stessi, difficoltà nell'accettazione di sé, stanchezza e preoccupazioni legate al genere.

Gli adolescenti hanno riferito anche una serie di comportamenti problematici come autolesionismo, problemi alimentari, dipendenze varie (droghe, alcol, tabacco e tecnologia), difficoltà sociali (isolamento, problemi relazionali), comportamento scorretto in generale e comportamento aggressivo (violenza negli appuntamenti, bullismo), ribellione e impulsività/mancanza di autocontrollo e pensieri suicidi.

Tuttavia, alcuni adolescenti hanno rivelato una mancanza di conoscenza dei problemi di

salute mentale. Per esempio, alcuni di loro hanno ignorato e/o negato l'esistenza stessa di difficoltà psicologiche e psicosociali nell'adolescenza o la presenza di fattori di rischio per la salute mentale e il benessere degli adolescenti. È quindi importante che gli educatori e i giovani sviluppino una maggiore alfabetizzazione sulla salute mentale. Questo migliorerà la consapevolezza dei possibili segnali che suggeriscono che gli adolescenti hanno bisogno di aiuto, compreso il rinvio a specialisti della salute mentale.

1.3 Quali fattori contribuiscono negativamente alla salute mentale degli adolescenti nei loro principali contesti di vita?

La famiglia come fonte di rischio è stata percepita dagli adolescenti come mancanza di comprensione e supporto (mancanza di attenzione, fiducia, sostegno emotivo, disponibilità, tempo, interesse per i problemi degli adolescenti; non accettazione e svalutazione), abuso e negligenza (relazioni intrafamiliari conflittuali, violenza psicologica e fisica), pratiche educative e confini inadeguati, pressione dei genitori (aspettative eccessive, critiche, richieste), controllo (restrizioni eccessive, indebite, iperprotezione) e instabilità finanziaria.

I fattori di rischio scolastici identificati dagli adolescenti sono stati: pressione accademica (obblighi, troppi compiti a casa, essere multitasking, troppa tecnologia, scadenze, valutazioni, attenzione ai voti; troppe lezioni e ore a scuola, mancanza di conoscenze pratiche o utili per la vita futura); mancanza di attività diversificate/attività extracurriculari; ambiente ostile; insegnanti poco incoraggianti (mancanza di interesse personale); insegnanti violenti (che prendono in giro, urlano, umiliano, mancano di rispetto, ingiusti, che giudicano e discriminano gli studenti); le barriere finanziarie (pratiche discriminatorie nei confronti degli studenti sulla base del loro status economico, disparità nella qualità dell'istruzione tra le scuole, strutture scolastiche inadeguate) e l'indisponibilità di psicologi.

Anche i coetanei inaffidabili, non solidali, competitivi e che fanno prepotenza o pressione sugli altri per indurli a comportamenti indesiderati sono stati considerati un rischio. Lo stesso vale per fattori personali come la paura di fallire o la mancanza di comprensione della materia.

Le tecnologie digitali sono state percepite come una potenziale fonte di rischio, tra cui l'erosione dell'autostima, la promozione del bisogno di convalida online, la dipendenza, il cyberbullismo, l'esposizione a molestie, la distorsione della realtà e della vita e la causa di problemi di sonno e con l'alimentazione, stanchezza, agitazione e impazienza.

1.4 Quali dei principali fattori del contesto di vita degli adolescenti contribuiscono positivamente alla loro salute mentale e al loro benessere?

Gli adolescenti percepiscono come fattori che promuovono la salute mentale e il benessere il supporto della famiglia, degli amici, dei coetanei e degli insegnanti, anche in relazione alla scuola e le decisioni sul loro futuro, e se hanno buoni rapporti con le persone che li circondano. In un contesto scolastico educativo, sentirsi al sicuro, avere servizi di supporto e insegnanti attenti che offrono diverse opportunità di apprendimento, aiutano gli studenti ad apprendere e a svilupparsi personalmente (conoscenza di sé, concetto di sé, autostima, abilità relazionali), sono stati identificati come fattori chiave per promuovere il benessere e la salute mentale. Inoltre, una visione positiva della vita, relazioni di sostegno con la famiglia, la scuola e i coetanei, una comunicazione efficace, il sostegno emotivo, lo sviluppo della resilienza personale e scelte di vita sane, tra cui l'attività fisica regolare e l'impegno in attività ricreative, sono stati identificati come fattori significativi che contribuiscono al miglioramento della salute mentale e del benessere degli adolescenti. Anche le tecnologie digitali sono state considerate una fonte di promozione della salute mentale, in quanto consentono di acquisire nuove idee e persone, di ottenere supporto sociale e di condividere nuove esperienze.

1.5 Quali sono le barriere che rendono difficile per gli adolescenti cercare aiuto per le loro sfide con i problemi di salute mentale? Come si possono superare queste barriere?

Una delle difficoltà che gli adolescenti incontrano è dovuta alle barriere che percepiscono nel cercare aiuto, come lo stigma della salute mentale (società giudicante, problemi di immagine di sé), le norme di genere; le barriere individuali (ritiro, timidezza, mancanza di autostima, sentimenti di inferiorità e solitudine); le barriere interpersonali (amici sbagliati a scuola, esclusione, emarginazione, sensazione di non essere importanti o non compresi, mancanza di comunicazione per paura di essere giudicati, pressione sociale a conformarsi). Nonostante le difficoltà percepite nel chiedere aiuto, gli adolescenti erano più propensi a chiedere aiuto a un partner intimo (ad esempio, fidanzato/fidanzata), alle madri e agli amici. I coetanei e gli insegnanti sono stati indicati come persone improbabili a cui chiedere aiuto e gli incontri faccia a faccia sono stati il canale preferito dagli adolescenti per rivelare i propri problemi. È importante assicurarsi che gli interventi nel contesto scolastico contengano alcuni elementi relazionali e comunicativi per aumentare la probabilità che gli adolescenti

cerchino assistenza. Tali fattori potrebbero includere l'affidabilità, la comunicazione aperta, l'accessibilità per discutere i problemi, la comprensione, il non giudizio, il prendere sul serio il loro punto di vista, l'aiuto, la disponibilità e il tempo, la riduzione della pressione, l'apprezzamento e l'implementazione di attività che potrebbero aiutarli ad affrontare meglio le sfide della salute mentale. Sebbene gli adolescenti abbiano riferito di utilizzare strategie individuali e interpersonali adattive per affrontare le sfide della salute mentale e ottenere aiuto, alcune di queste strategie, come la distrazione, il divertimento e l'evitare di pensare ai problemi, possono essere preoccupanti.

1.6 Riflessioni e implicazioni per la pratica

La promozione della salute mentale e del benessere degli adolescenti dipende dall'eliminazione o dalla riduzione dei fattori di rischio e dalla promozione dei fattori protettivi all'interno dei loro contesti di vita. Queste riflessioni mirano a ispirare gli educatori a passare dalla teoria alla pratica, assicurando che la scuola diventi fondamentalmente una fonte di fattori di promozione e protezione, soprattutto nel contesto dell'implementazione di programmi di mentoring tra pari.

È fondamentale aumentare la consapevolezza che i programmi di mentoring tra pari nel contesto scolastico dovrebbero essere percepiti come un approccio preventivo ai problemi di salute mentale e che i candidati mentee preferenziali dovrebbero essere adolescenti che affrontano fattori di rischio ma senza problemi significativi di salute mentale. Gli adolescenti con problemi di salute mentale devono essere seguiti da specialisti della salute mentale; il tutoraggio tra pari potrebbe eventualmente svolgere un ruolo di supporto ma, in questo caso, dovrebbe essere inquadrato da questi professionisti.

La disponibilità a offrire un sostegno continuo e una considerazione positiva dell'altro, la capacità di ascoltare e comprendere gli altri e l'empatia sono alcune caratteristiche auspicabili che possono essere considerate nella selezione dei mentori peer adolescenti. I risultati suggeriscono anche l'importanza di strutturare il ruolo del mentore peer nella relazione mentore-mentee (non è un amico né un semplice coetaneo) e sembra preferibile un'interazione faccia a faccia.

I programmi di tutoraggio tra pari per adolescenti sono stati considerati consensualmente un approccio importante per promuovere la salute mentale e il benessere degli adolescenti, la ricerca di aiuto e la riduzione dello stigma. In letteratura è stata evidenziata la loro natura ecologica (ad esempio, sono inseriti nell'ambiente scolastico degli adolescenti) e olistica (ad esempio, possono coinvolgere diversi ambiti di vita, come i risultati scolastici, le competenze personali, le reti sociali, il disadattamento psicologico e/o psicosociale e le loro relazioni).

1.7 Domande di riflessione per l'insegnante

1. Come insegnante, quali sono gli aspetti chiave su cui potete investire per contribuire al benessere e alla salute mentale dei vostri studenti?
2. Quali strategie potete mettere in atto per prevenire l'impatto delle richieste accademiche sulla salute mentale dei giovani?
3. Quanto è importante offrire ai vostri studenti diverse opportunità di apprendimento?
4. Cosa pensate di poter fare per aumentare le possibilità che uno studente in difficoltà vi chieda aiuto?

Autori:

- Maria João Carapeto & Luísa Grácio (University of Évora)
- Alessia De Vita (VITECO)
- Alessia Vinci (PRISM)

Selezione per i mentori

2. Selezione per i mentori: un contributo

2.1 Domande introduttive

1. Quali caratteristiche dovrebbe possedere un adolescente per essere un mentore?
2. Come selezionare gli adolescenti per il ruolo di mentore?
3. Cos'è lo strumento di valutazione delle competenze online?

Parole chiavi: analisi del mentore; selezione del mentore; mentoring tra coetanei adolescenti

2.2 Selezione dei mentori – una panoramica

Maria João Carapeto & Luísa Grácio
University of Évora

Un passo importante nella realizzazione di un programma di mentoring tra pari è stabilire dei criteri per accettare (e squalificare) dei candidati mentori, in modo da assicurare relazioni di tutoraggio efficaci e sicure. Kupersmidt et al. (2020) hanno raccomandato che la selezione degli adolescenti per diventare mentori fornisca informazioni riguardo molte dimensioni importanti all'interno di un programma di mentoring tra pari di successo, quali:

- Atteggiamento positivo verso altri giovani;
- Quanto si sentano a proprio agio nell'iniziare conversazioni con i coetanei;
- Storia dell'aiuto verso gli altri (es., esperienze di volontariato all'interno della comunità o altre simili, anche informali);
- Idealmente, avere due anni in più del/ dei mentee;
- Avere impegni che non combacino con le attività di mentoring (in modo da essere disponibili);
- Il potenziale del candidato di trarre beneficio dal mentoring per il proprio sviluppo personale e sociale.

Inoltre, gli autori sostengono i benefici della selezione di mentori con profili diversi, non solo di adolescenti eccellenti. Infatti, a volte, i giovani di grande successo in campo

accademico o in altri ambiti della vita possono avere maggiori difficoltà nel programmare le attività di mentoring, nel dare piena attenzione ai mentee, nell'empatizzare con i coetanei vulnerabili nelle aree in cui eccellono, e/o addirittura possono essere percepiti come modelli raggiungibili dai mentee. Quando questi adolescenti molto competenti vengono selezionati come mentori, risulta fondamentale lavorare con loro verso impegni precisi nei confronti del programma e delle relazioni di mentoring. Inoltre, come sostengono gli autori, a volte anche "i giovani che possono essere disconnessi dalla scuola" (Kupersmidt et al., 2020, p. 27) possono investire nella relazione di mentoring, fornire un aiuto efficace al mentee e avere importanti opportunità per promuovere un'identità più forte.

Nell'ambito del processo di selezione dei mentori, i candidati mentori dovrebbero compilare un modulo di candidatutra scritto e partecipare a un colloquio individuale (seguendo un protocollo standardizzato) per accettarne la sicurezza e l'idoneità per fare da mentori a un altro giovane. Il colloquio è importante per valutare del candidato:

- Esperienza e capacità di gestire le possibili sfide nella relazione di mentoring (es., mentee non collaborativi o disinteressati);
- Disponibilità a chiedere aiuto e supporto, se necessario;
- Motivazione/i per il volontariato come mentore;
- Aspettative sul programma di mentoring;
- Gestione del tempo dedicato al programma di mentoring, in modo da bilanciarlo in modo efficace con altre responsabilità personali e il rapporto con altri mentori nel programma;
- Altre possibili domande e dubbi sul programma.

Tra le raccomadazioni più avanzate per la selezione dei mentori vi sono colloqui e verifica delle referenze di altre persone che conoscono meglio il candidato a diventare mentore. Possono anche essere controllati aspetti come i precedenti penali e l'interesse a mantenere i contatti con il/i mentee durante i periodi di vacanza.

Oltre al modulo di domanda e al colloquio individuale, si possono utilizzare anche altri strumenti basati sull'evidenza per valutare particolari abilità cruciali nelle relazioni di mentoring tra pari.

2.3 Online Skills Assessment Tool (OSAT)

Maria João Carapeto & Luísa Grácio
University of Évora

L'OSAT è uno strumento sviluppato nel contesto del progetto Stronger Youth e incluso nel sito web del progetto (https://strongeryouth.eu/osat-platform/). È stato ideato per fornire una breve valutazione di alcune competenze chiave di cui un mentore adolescente ha bisogno per essere efficace nel suo ruolo di supporto ai mentee coetanei per rafforzare le loro competenze socio-emotive e la loro salute mentale. Gli obiettivi dell'OSAT sono:

- Fornire informazioni sulle competenze socio-emotive rilevanti degli adolescenti candidati come mentori, che potrebbero aiutare il processo di selezione dei mentori;
- Fornire agli adolescenti uno strumento per l'auto-esplorazione e la promozione della conoscenza di sè.

La preparazione di questa versione sperimentale dello strumento è stata condotta dal team dell'Università di Évora (Portogallo), con la collaborazione di tutti gli altri partner di Stronger Youth, ed è stata informata da:

- Raccomandazioni basate sull'evidenza per la selezione dei candidati mentori adolescenti (es., Kupersmidt et al., 2020);
- Conclusioni della precedente revisione bibliografica del progetto Stronger Youth e della ricerca empirica sui problemi di salute mentale e sulle risorse degli adolescenti, condotta in sei Paesi europei (Repubblica Ceca, Italia, Polonia, Portogallo, Romania e Spagna; Carapeto et al., 2024), che ha suggerito la rilevanza di considerare i candidati mentori adolescenti:
  - La conoscenza (e l'empatia) dei problemi degli adolescenti, le competenze socio-emotive e l'alfabetizzazione alla salute mentale;
  - La disponibilità a offrire un supporto continuo, faccia a faccia e una considerazione positiva dell'altro, nonché le capacità di ascoltare e comprendere gli altri;
  - capacità di autoaffermazione e di strutturazione della relazione mentore-mentee.
- L'esperienza di tutti i partner del progetto Stronger Youth, attraverso un processo Delphi per la selezione delle dimensioni da considerare e degli elementi da includere nell'OSAT;
- Gli strumenti già approvati per la valutazione di diverse abilità socio-emotive degli adolescenti.

Questa prima versione dell'OSAT raccoglie informazioni sulle competenze degli adolescenti in cinque ambiti cruciali per rendere un mentore efficace:

- **Concentrarsi sull'altro**, o la capacità di essere empatici in una relazione: capire, sentirsi come l'altro e la disponibilità ad aiutare gli altri nel bisogno;
- **Conoscenza di sé (Se stesso)**, in particolare la conoscenza di abilità, come la riflessione e la risoluzione dei problemi, e di quanto si sia considerati dagli amici come persone che aiutano.
- **Abilità comunicative**, sulle abilità fondamentali dell'ascolto attivo e dell'assertività.
- **Alfabetizzazione sulla salute mentale**, in particolare le convinzioni e gli atteggiamenti generali sui problemi psicologici.
- **Responsabilità sociale**, in termini di comprensione personale del proprio ruolo nell'aiutare gli altri in difficoltà.

Pertanto, l'OSAT comprende 15 voci, tre per ambito, a cui gli adolescenti devono attribuire un punteggio da 1-mai a 6-sempre. Per ogni ambito si ottiene un punteggio da 3 a 18 sommando i punteggi delle rispettive voci, in modo che il punteggio più alto corrisponda a una migliore abilità. Dopo che l'adolescente risponda a ciascuna delle voci e, sulla base dei punteggi ottenuti, la piattaforma fornisce feedback qualitativi in base al livello (basso, medio o alto) delle competenze in ciascuno delle cinque sezioni. Questo feedback, che menziona anche le aree di miglioramento, può essere utilizzato dall'educatore per completare la propria valutazione dell'idoneità del candidato mentore. La tabella 1 mostra il contenuto del feedback per ambito socio-emotivo e il livello di competenza.

Tabella 1

Feedback agli adolescenti dopo la compilazione dell'OSAT, per ambito socio-emotivo e livello di competenza.

Ambito	Punteggio	Feedback
Concentrarsi sull'altro	Basso	Potresti aver bisogno di impegnarti di più per capire le emozioni degli altri. Questo è molto importante per lo sviluppo personale e per migliorare le relazioni con gli altri.
	Medio	Alcune volte riesci già a comprendere le emozioni degli altri. Migliorare ancora di più è molto importante per il proprio sviluppo personale e per relazionarsi bene con gli altri ed essere in grado di aiutarli.
	Alto	Sembra ci sia una forte tendenza a capire gli altri, ad aiutarli e a farli sentire meglio quando non si sentono bene. È una buona qualità che aiuta a costruire buoni rapporti con gli altri.
Me stesso	Basso	Potresti aver bisogno di migliorare la fiducia degli altri in te, di capire meglio che i problemi hanno una soluzione e di pensare prima di agire. Sviluppare queste abilità è molto vantaggioso personalmente e per le relazioni con gli altri.
	Medio	Hai già una certa fiducia negli amici, una certa capacità di risolvere i problemi e di pensare prima di agire. Sviluppare ulteriormente queste capacità è molto vantaggioso personalmente e per le relazioni con gli altri.
	Alto	Sembri una persona di cui ci si può fidare, che si concentra sulla risoluzione dei problemi e che sa pensare prima di agire. Queste caratteristiche sono molto positive per te e per le relazioni con gli altri.
Abilità comunicative	Basso	Potrebbe essere utile ascoltare di più gli altri e cercare di capirli senza giudicarli. È bene imparare a esprimere le proprie esigenze e opinioni senza sentirsi ansiosi o arrabbiati, anche quando gli altri hanno opinioni diverse dalle tue. Sviluppando queste abilità comunicative, si può migliorare il rapporto con sé stessi e con gli altri.
	Medio	Hai già una certa capacità di ascoltare gli altri e di capirli senza esprimere giudizi. A volte sei in grado di esprimere i tuoi bisogni e le opinioni con rispetto, anche se gli altri hanno opinioni diverse dalle tue. Continua a sviluppare queste capacità e sarai in grado di migliorare il rapporto con te stesso/a e con gli altri.
	Alto	Sembra che tu sappia ascoltare e capire gli altri senza giudicarli e come esprimere le tue esigenze e opinioni rispettandoli. Si tratta di abilità molto importanti che aiutano a stabilire buone relazioni con gli altri e con sé stessi.

Alfabetizzazione sulla salute	Basso	Potrebbe essere utile saperne di più sulla salute psicologica e capire l'importanza di chiedere aiuto.
	Medio	Sei sulla buona strada per capire che i problemi psicologici possono capitare a tutti e che è importante chiedere aiuto per risolverli. Tuttavia, ci sono ancora molte cose importanti da imparare.
	Alto	Sembra che tu abbia capito che avere problemi psicologici è qualcosa che può capitare a chiunque e che è importante chiedere aiuto per risolverli. Tuttavia, ci sono ancora molte cose importanti da imparare.
Social responsibility	Basso	Forse avresti bisogno di essere più consapevole del fatto che il tuo comportamento ha un effetto su quello degli altri e che è importante essere sensibili con altri cercando di aiutarli quando ne hanno bisogno. Questo è qualcosa che puoi fare.
	Medio	Sai già che il tuo comportamento ha un effetto su quello degli altri, che è importante agire in modo responsabile e che bisogna essere sensibili con gli altri e cercare di aiutarli quando ne hanno bisogno. Continua a migliorare questi aspetti.
	Alto	Sei pienamente consapevole che il tuo comportamento ha un effetto su quello degli altri, che bisogna agire in modo responsabile ed essere sensibili con gli altri, cercando di aiutarli quando ne hanno bisogno. Dimostri già una certa maturità, valori e responsabilità sociale.

In sintesi, l'OSAT può essere utile per raccogliere e aggregare informazioni sulle competenze socio-emotive importanti per il ruolo di mentore tra pari. Nel processo di selezione del mentore, esse dovrebbero essere considerate sia insieme a quelle menzionate in precedenza, che a quelle ottenute attraverso: a) un modulo di domanda iniziale; b) colloquio individuale (protocollo standardizzato) condotto dall'educatore responsabile del programma di mentoring tra pari. Queste fasi di selezione devono essere effettuate dopo aver ottenuto il consenso informativo scritto dell'adolescente e dei loro tutori legali a partecipare al programma Styronger Youth.

Allo stesso tempo, l'OSAT può essere utilizzato da ogni altro adolescente come un mezzo per migliorare l'autoesplorazione e la conoscenza di sé.

Questa versione dello strumento e la sua fattibilità saranno prima valutate nel contesto del programma di mentoring Stronger Youth.

2.4 Selezione di mentori – step pratici

Alessia Vinci
PRISM

Il processo di selezione può essere implementato adattando tutte le fasi in base a ciascun contesto locale unico e diverso. Tuttavia, qui di seguito sono elencati alcuni passaggi fondamentali che possono garantire il successo di questo processo, proteggendo al tempo stesso i dati degli alunni secondo la politica GDPR dell'UE.

01

Step 1 – Implementazione dell'OSAT in classe

Allo scopo di selezionare i mentori, nel rispetto della politica GDPR, il questionario OSAT deve essere svolto a scuola, utilizzando i computer scolastici. Per svolgere questa attività non è permesso utilizzare nessun dispositivo personale (smartphone, tablet, cellulare). L'utilizzo dei dispositivi pubblici garantisce che l'indirizzo IP pubblico non possa essere ricondotto al singolo alunno che effettua il test. Prima di svolgere l'attività, gli studenti dovranno essere muniti di una Dichiarazione di Consenso (che descrive le finalità del progetto e dell'attività stessa) che riconsegneranno ai docenti firmata dai loro genitori o da chi ne fa le veci (se minorenni) o da loro stessi (se maggiorenni).

02

Step 2 – Selezione dei mentori

Una volta avviato l'OSAT, la piattaforma genererà automaticamante un codice identificativo temporaneo per gli utenti che eseguono il questionario.

Una volta terminato il questionario, gli studenti dovranno stampare i loro risultati (riconosceranno i loro questionari grazie al codice identificativo), scrivere il loro nome e consegnarli ai docenti. I dati stampati consentono di rispettare il GDPR.

L'insegnante selezionerà i mentori grazie alle copie stampate e alle riflessioni fatte individualmente con gli studenti.

Durante la fase di svolgimento del progetto, i mentori selezionati riceveranno un modulo di consenso (che consentirà loro di partecipare anche in seguito) che restituiranno firmato dai genitori o dai tutori (se minorenni) o da loro stessi (se maggiorenni).

03

Step 3 – Ulteriore utilizzo della piattaforma (al di fuori del progetto)

L'OSAT può essere utilizzato come strumento di supporto per tutti gli insegnanti che vogliono implementare i principi del progetto Stronger Youth.

Per un ulteriore utilizzo al di fuori del progetto, gli insegnanti devono seguire i passaggi sopra descritti (al fine di rispettare il GDPR e le norme sulla Privacy e garantire l'anonimato dei dati virtuali dei ragazzi) ad eccezione della fase finale relativa alla partecipazione degli studenti alle altre attività del progetto.

2.5 La piattaforma OSAT nel sito web del progetto Stronger Youth

Alessia De Vita
VITECO

L'OSAT, o Online Skill Assessment Tool, un'applicazione web interattiva sviluppata per valutare le abilità sociali dei giovani, è accessibile online, al sito Strongeryouth website, all'interno della sezione dedicata, e offre agli utenti un modo comodo per confrontarsi e utilizzare il loro percorso di sviluppo personale.

Il questionario presenta una serie di domande con delle relative risposte, a sua volta con diversi gradi di punteggio (che non vengono visualizzati sullo schermo). Questo è fondamentale per costruire lo sviluppo tecnico dell'OSAT. Il principio è chiamato "Logica Condizionale". Lo strumento presenterà all'utente una serie di domande e ogni risposta fornita corrisponderà a un peso/grado specifico. Il peso delle risposte sarà poi sommato per generare un punteggio e, attraverso l'applicazione delle complesse logiche condizionali, lo strumento genererà un risultato specifico.

Il principio permette all'OSAT di fornire dei feedback alla fine del questionario. La diversificazione delle risposte e dei punteggi produrrà una visualizzazione a colori diversa, in base al tipo di feedback attribuito.

Lo sviluppo tecnico dell'OSAT inizia con una breve introduzione che descrive l'obiettivo, il gruppo target e l'utilizzo.

Lo sviluppo della struttura interna è presentato in cinque ambiti, ciascuno con alcuni approfondimenti sul tema. La gamma di risposte va da "Mai" a "Sempre".

Più in dettaglio:

- Mai
- Raramente
- Alcune volte
- Occasionalmente
- Molto
- Sempre

All'inizio dell'OSAT, comparirà un disclaimer con le informazioni progettuali. Esso chiarirà le finalità del progetto e dello strumento, precisando che l'OSAT viene utilizzato nel rispetto del GDPR e della normativa sulla privacy grazie alle relative linee guida e all'anonimato garantito dalla piattaforma stessa.

Seguono il testo del disclaimer e la relativa casella di spunta per acconsentire al trattamento dei dati, che è fondamentale indicare che verranno raccolti nel database di VITECO solo a scopo analitico.

"Nell'ambito del progetto STRONGERYOUTH (Programma Erasmus+, Progetto n. 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325), i dati raccolti attraverso i test di autovalutazione delle competenze sono completamente anonimi e saranno utilizzati esclusivamente per scopi di ricerca e sviluppo relativi al progetto.

Tali dati non consentono l'identificazione diretta o indiretta dei partecipanti e saranno trattati nel rispetto del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). I dati saranno conservati solo per la durata del progetto e saranno definitivamente cancellati al suo termine."

"Proseguendo con il test, confermo di aver letto la seguente notifica e accetto il processo dei dati personali nel rispetto dei termini sopra elencati."

La compilazione del questionario è abbastanza semplice e comprensibile.

Una volta che l'utente clicca su "Start", il computer genererà un codice casuale, che sarà associato al questionario compilato. Dopo aver risposto a tutte le domande dell'OSAT, che consiste nello scegliere la risposta che meglio rappresenta l'identificazione personale con la situazione delineata nella domanda, al termine lo studente stamperà, tramite l'apposita funzione nella piattaforma, il feedback ricevuto.

2.6 Domande per la riflessione

1. Due dei tratti distintivi dei programmi di mentoring, rispetto ad altri programmi di mediazione tra pari, sono l'obiettivo e l'aspettativa che sia il mentore che il mentee sviluppino le proprie capacità durante il processo. Tenendo presente questo aspetto, quali pensi che siano le qualità più importanti per un mentore adolescente?
2. Quali sono i rischi di selezionare i mentori principalmente o quasi esclusivamente sulla base del loro andamento scolastico?
3. Come associare l'OSAT a un protocollo di intervista per raccogliere le informazioni più rilevanti per selezionare i mentori adolescenti?

Autore: Adam Gogacz (FRAME)

L'insegnante come facilitatore

3

3. L'insegnante come facilitatore

3.1 Domande introduttive

1. Qual è il ruolo dell'insegnante moderno nella scuola? E/o ancora un'alimentatore' di conoscenza?
2. Come possiamo creare un ambiente in cui gli alunni lavorano nel modo più efficace?
3. Che cos'è l'educazione tra pari e quale ruolo svolge l'insegnante in essa?

Il ruolo del l'insegnante è notevolmente evoluto nel XXI secolo. Il modello tradizionale in cui egli era il principale fornitore di conoscenze sta cedendo il passo a un ruolo di facilitatore più dinamico e completo. Un facilitatore è una persona che sostiene l'apprendimento, ispira, incoraggia l'indipendenza e aiuta gli studenti a sviluppare il loro potenziale in modo personalizzato. L'insegnante moderno non solo impartisce conoscenze, ma sostiene anche lo sviluppo delle competenze sociali, emotive e mentali degli studenti. Egli assume quindi il ruolo di leader e organizzatore di un ambiente chiamato ambiente di apprendimento, in cui i giovani trovano opportunità e motivazione per imparare.

3.2 Creare un ambiente di apprendimento che favorisca lo sviluppo

L'insegnante-facilitatore è responsabile della creazione di un ambiente di apprendimento che sostenga lo sviluppo degli studenti su più livelli. Deve creare uno spazio che favorisca l'apertura, la creatività e la collaborazione. Attraverso metodi di insegnamento moderni, come i metodi di lavoro basati su progetti, l'apprendimento basato su problemi o l'uso della tecnologia, l'insegnante aiuta gli studenti a sviluppare il pensiero critico e le capacità di risoluzione autonoma dei problemi. Un ambiente di questo tipo non solo supporta l'acquisizione di conoscenze, ma costruisce anche un senso di responsabilità per il proprio processo di apprendimento. Affinché i giovani possano dare forma a se stessi, tale ambiente deve essere inclusivo, il che significa, soprattutto, sicuro e solidale.

Le sfide odierne, come i problemi mentali dei giovani, richiedono all'insegnante un'estrema sensibilità ed empatia. L'insegnante-facilitatore svolge un ruolo fondamentale nel creare un'atmosfera di sicurezza e fiducia in classe. È la persona a cui gli studenti possono

rivolgersi con i loro problemi e che può individuare i segnali di preoccupazione che indicano situazioni emotive difficili. Tuttavia, è importante che si ricordi che non può agire da solo. È necessaria la collaborazione sinergica di tutte le parti interessate all'ambiente educativo. Lavorando insieme ai genitori, agli educatori e agli psicologi scolastici, un insegnante può aiutare i giovani ad affrontare le sfide, promuovendo la salute mentale e prendendosi cura del benessere dei suoi studenti.

Essere un insegnante come leader richiede molto talento, ma ora ci sono molte tecniche e modi per supportare il nuovo ruolo di insegnamento. Per esempio, dividere l'ambiente di apprendimento in quattro tipi, a seconda di due fattori principali: se l'insegnante è direttamente presente nel processo di apprendimento o lascia spazio al lavoro indipendente e se si tratta di un lavoro individuale o di gruppo.

- **Nel lavoro individuale con la presenza dell'insegnante**, quest'ultimo assume il ruolo di mentore. Motiva l'apprendimento, ma anche circonda e sostiene lo studente su base individuale. A volte è sufficiente una conversazione individuale, che dopotutto non richiede molto tempo e permette non solo di diagnosticare il problema dello studente, ma anche di scegliere un percorso di sviluppo individuale adeguato.

- **Nel lavoro di gruppo con la presenza dell'insegnante**, quest'ultimo è più che altro un allenatore che motiva lo sforzo comune, guida il gruppo e, a seconda del compito, lavora con o istruisce il gruppo. Nel lavoro in questo particolare ambiente, è molto utile creare un rapporto di autorità, un modello di ruolo che mostri al gruppo come comportarsi, come comportarsi e cosa fare.

- **Il lavoro individuale dello studente senza la presenza diretta dell'insegnante** è altrimenti noto come autoapprendimento. Con la giusta scelta del materiale, del tempo e della motivazione ad agire (positiva, non negativa!), lo studente arriva autonomamente alla soluzione di un problema o assimila le conoscenze. La creazione di un tale ambiente richiede una buona conoscenza dell'allievo da parte dell'insegnante. I fattori più importanti da considerare sono:
  - le capacità cognitive (i compiti assegnati all'allievo non devono essere né troppo difficili per lui, perché non li affronterebbe, né troppo facili, perché si annoierebbe e non li svolgerebbe);
  - il modo in cui organizza il proprio lavoro (uno studente che non è in grado di organizzare le proprie attività non dovrebbe avere piena

libertà su cosa e quando lavora, è meglio dare compiti molto specifici, brevi e con una scadenza ravvicinata);

- possibilità di organizzare il lavoro da soli (a volte, per vari motivi, ad esempio economici, gli studenti non hanno le condizioni a casa per lavorare da soli, sarebbe bene fornire loro la possibilità di lavorare da soli a scuola.

- **Il lavoro di gruppo senza la presenza diretta dell'insegnante** è il tipo di ambiente di apprendimento che, per la natura del Progetto Stronger Youth, ci interessa di più. In questo caso, l'insegnante assegna il compito e controlla le prestazioni del gruppo. tratta di un tipo di ambiente educativo tipico del metodo del progetto, ma anche dell'educazione tra pari.

3.3 Educazione tra pari

L'educazione tra pari è un metodo in cui gli studenti imparano gli uni dagli altri facendo cose insieme e scambiandosi esperienze. L'insegnante-facilitatore svolge un ruolo di coordinamento in questo processo, sostenendo gli studenti nella costruzione di relazioni basate sulla fiducia e sulla cooperazione. Creando le condizioni per il lavoro di gruppo, organizzando discussioni e progetti di gruppo, l'insegnante aiuta gli studenti a sviluppare competenze sociali come la comunicazione, l'empatia e la capacità di risolvere i conflitti. L'educazione tra pari non solo promuove un apprendimento più efficace, ma crea anche legami tra gli studenti, con un impatto positivo sull'atmosfera della classe.

Uno dei fattori determinanti e allo stesso tempo una caratteristica dell'educazione tra pari è che gli alunni del loro ambiente utilizzano gli stessi codici di comunicazione. È più facile per loro stabilire una relazione tra pari e quindi trasmettere informazioni o insegnare abilità. Spesso l'educazione tra pari alleggerisce notevolmente il lavoro dell'insegnante con il gruppo classe, poiché l'alunno più capace può assumere il ruolo di "assistente" e tradurre per i compagni che hanno difficoltà di comprensione.

3.4 L'insegnante come leader e guida - implicazioni pratiche

L'insegnante in un ruolo di leadership è un ruolo di autorità inteso come modello e guida per i suoi studenti. Attraverso il suo atteggiamento, il suo impegno e la sua capacità di costruire relazioni, ispira gli studenti a raggiungere i propri obiettivi. Il leader di classe non si limita a guidare, ma ascolta e coinvolge gli studenti nelle decisioni relative al processo di apprendimento. La democratizzazione della vita in classe, se combinata con una chiara delega di responsabilità per le decisioni prese dagli studenti, promuove notevolmente

la motivazione, insegna la responsabilità, la fiducia in se stessi e il pensiero critico che comporta l'anticipazione delle conseguenze delle proprie o altrui azioni.

Un aspetto importante dell'essere leader è anche la capacità di motivare gli studenti e di riconoscere i loro bisogni e talenti individuali. Il ruolo più difficile di un leader, tuttavia, è quello di lasciare spazio all'attività indipendente degli studenti, ove possibile. Ciò comporta l'osservazione, il monitoraggio del processo delle attività tra pari e il coinvolgimento solo quando è assolutamente necessario o quando sono gli alunni stessi a chiederlo. Questo è difficile perché gli insegnanti sono abituati ad avere un ruolo di guida nella scuola e spesso non sono in grado di "lasciare il campo" agli studenti in modo che possano agire in completa autonomia. Ciò è legato anche al difficile processo di monitoraggio, che deve essere attento ma non invadente. Vi parleremo del monitoraggio nelle prossime sezioni della guida.

3.5 Domande di riflessione per l'insegnante

1. Qual è il ruolo di un insegnante leader?
2. Come si crea un ambiente educativo in cui gli studenti possono raggiungere il loro pieno potenziale?
3. Qual è il ruolo dell'insegnante nell'educazione tra pari?
4. Perché l'educazione tra pari non solo è efficace, ma può anche giovare all'insegnante stesso?

STRONGER YOUTH

Autore: Alessandra Fiorilla
(PRISM Impresa sociale s.r.l.)

Peer Mentoring

4

4. Peer Mentoring- L'idea

4.1 Domande introduttive

1. In che modo il peer-mentoring può sostenere la salute mentale dei giovani?
2. Quali sono i ruoli chiave di un mentore e di un mentee nel peer-mentoring incentrato sul benessere emotivo?
3. Quali strategie potete mettere in atto per guidare efficacemente sia i mentori che i mentee nei loro ruoli?
4. Come pensate di definire i confini per garantire una relazione di mentoring sana che promuova la crescita e la comprensione?

4.2 Comprendere le basi del tutoraggio tra pari

Il peer-mentoring è un approccio di sostegno alla salute mentale che mette in contatto i giovani con coetanei che comprendono le loro difficoltà. Promuovendo la fiducia e riducendo lo stigma, i tutor tra pari creano spazi sicuri per conversazioni aperte, incoraggiando la resilienza e la crescita emotiva.

4.3 In che modo il peer-mentoring può sostenere la salute mentale dei giovani?

Il peer-mentoring offre un approccio unico e informale al sostegno della salute mentale dei giovani, promuovendo relazioni basate sulla fiducia, l'empatia e la comprensione reciproca. Creando un ambiente non gerarchico, aiuta a eliminare lo stigma spesso associato alla ricerca di aiuto da parte di adulti o professionisti. Questo contesto di sostegno permette ai giovani di confidarsi con coetanei che stanno affrontando sfide simili, rendendo più facile discutere apertamente delle loro difficoltà.

Dotati di strumenti di supporto per la salute mentale, i mentori condividono le proprie esperienze, il che crea fiducia e incoraggia i mentee a esprimere i propri sentimenti. Iniziative come la serie di podcast "Do You Dream?" e il discorso TEDx di Taylor Schad dimostrano ulteriormente come il peer-mentoring favorisca un senso di comunità. Queste piattaforme consentono agli studenti di condividere le proprie vulnerabilità e di normalizzare le conversazioni sulla salute mentale, aiutandoli a sentirsi meno isolati.

Inoltre, il peer-mentoring aiuta a facilitare le transizioni di vita, in particolare nei contesti

educativi. Le ricerche indicano che i tutor aiutano i nuovi studenti a integrarsi socialmente e accademicamente, riducendo significativamente il senso di isolamento e il rischio di abbandono.

Gli effetti positivi del tutoraggio tra pari sono ben documentati sia per i mentori che per i mentee. I mentori spesso sperimentano una migliore capacità di ragionamento, una maggiore autostima e una maggiore empatia e capacità di risoluzione dei conflitti. Nel frattempo, i mentee beneficiano di migliori risultati scolastici, migliori abilità sociali e maggiore autoefficacia, oltre a una diminuzione dei problemi comportamentali.

In sintesi, il peer-mentoring è un potente strumento di sostegno alla salute mentale, che crea spazi sicuri in cui i giovani possono entrare in contatto, ridurre lo stigma e costruire la resilienza attraverso esperienze condivise con chi li comprende veramente.

4.4 Quali sono i ruoli chiave dei mentori e mentee nel peer-mentoring per il benessere emotivo?

Nelle relazioni di peer-mentoring incentrate sul benessere emotivo, sia i mentori che i mentee svolgono ruoli cruciali, contribuendo ciascuno a creare un ambiente di sostegno e arricchimento. La comprensione di questi ruoli aiuta a ottimizzare l'esperienza di mentoring, favorendo la crescita e la resilienza emotiva dei giovani.

Ruolo e responsabilità del mentore

I mentori sono in genere persone che hanno superato sfide simili, il che consente loro di relazionarsi in modo autentico con le esperienze dei loro allievi. Le loro responsabilità principali includono:

- **Ascolto attivo**: i mentori offrono uno spazio sicuro e privo di giudizi in cui i borsisti possono esprimere liberamente i loro sentimenti e le loro preoccupazioni. Questo ruolo di ascolto è fondamentale per creare fiducia e stabilire una solida relazione di mentoring.
- **Empatia e sostegno**: i mentori efficaci dimostrano empatia, aiutando i mentee a sentirsi compresi e valorizzati. Convalidano le emozioni del mentee, promuovendo un senso di appartenenza e sicurezza.
- **Condivisione delle risorse**: i mentori condividono strategie di coping, strumenti e risorse derivanti dalle loro esperienze. Per esempio, il podcast "Do You Dream?" evidenzia come i mentori guidino i loro coetanei attraverso le sfide emotive, fornendo

consigli pratici che li aiutano a gestire lo stress e l'ansia.

- **Incoraggiare l'indipendenza**: oltre a offrire sostegno, i mentori mettono i mentee in condizione di sviluppare le loro capacità di risoluzione dei problemi e di resilienza. Incoraggiano i mentee a fissare obiettivi personali e a lavorare per raggiungerli, promuovendo un senso di appartenenza al proprio benessere emotivo.

L'importanza della mentorship in tempi di crisi è evidenziata nel discorso TEDx di Taylor Schad. Dopo aver subito una perdita significativa nella sua comunità scolastica, ha avviato il progetto Cobbler 2 Cobbler, in cui i mentori hanno fornito agli studenti gli strumenti per affrontare situazioni complesse di salute mentale. Questo sottolinea il ruolo critico dei mentori nel fornire sostegno emotivo, soprattutto nei momenti difficili.

Ruolo e responsabilità del Mentee

I mentee hanno anche responsabilità specifiche che migliorano l'efficacia della relazione di mentoring:

- **Apertura al sostegno**: i mentee sono incoraggiati a condividere i loro sentimenti e le loro sfide con franchezza. Questa apertura è essenziale per costruire un legame significativo con il mentore.
- **Partecipazione attiva**: i mentee devono impegnarsi attivamente nelle discussioni, dimostrando la volontà di ricevere feedback e di imparare dai loro mentori. Questo coinvolgimento attivo migliora l'esperienza di mentoring e favorisce la crescita reciproca.
- **Definizione di obiettivi personali**: collaborando con i mentori, i mentee devono identificare e fissare obiettivi personali per il loro sviluppo. Questo processo di definizione degli obiettivi aiuta i mentee a concentrarsi sulla loro crescita emotiva e fornisce una direzione per il loro percorso.
- **Rispetto dei confini**: i mentee devono comprendere e rispettare i confini stabiliti all'interno della relazione di mentoring. Questo rispetto garantisce un ambiente sicuro e solidale, fondamentale per un mentoring efficace.

Nella serie "Do You Dream?", gli studenti riflettono sulle loro difficoltà emotive e sottolineano come il programma di mentoring li metta in grado di articolare le loro sfide. Ciò illustra l'importanza della partecipazione attiva al processo di mentoring, Poiché i mentee che si impegnano in modo significativo hanno maggiori probabilità di beneficiare del sostegno fornito.

4.5 Quali strategie poter attuare per guidare efficacemente sia i mentori che i mentee nel loro ruolo?

The B.E.S.T. Model

La navigazione nel percorso di mentoring può essere arricchita utilizzando il modello B.E.S.T., che delinea le quattro fasi chiave di una relazione di mentoring: Costruire, Migliorare, Sostenere e Cambiare. La comprensione di queste fasi aiuterà sia il mentore che il mentee a guidarsi efficacemente l'un l'altro attraverso i loro ruoli.

La costruzione è la fase iniziale in cui si stabiliscono le fondamenta della fiducia. È fondamentale affrontare questa fase con coerenza, autenticità e apertura mentale. Prendetevi il tempo necessario per presentarvi con sicurezza, imparare a pronunciare il nome del vostro mentee e promuovere gli interessi reciproci. Questa connessione iniziale stabilisce il tono della relazione.

Una volta stabilito il rapporto, si passa alla fase di miglioramento, che si concentra sulla definizione degli obiettivi e sull'approfondimento delle discussioni. Questa è l'occasione per il mentee di esprimere le proprie ambizioni, quindi è importante ascoltare attivamente e astenersi dall'imporre i propri obiettivi. Incoraggiateli a esplorare i loro interessi e aiutateli a identificare obiettivi chiari e raggiungibili.

Quando la relazione matura, si entra nella fase di sostegno. La fiducia è più forte e le conversazioni diventano più personali e aperte. Tuttavia, questo nuovo comfort può anche portare delle sfide. È essenziale valutare periodicamente i progressi compiuti insieme, rivalutare gli obiettivi e negoziare le aspettative per mantenere lo slancio.

Infine, nella fase di transizione, la preparazione al cambiamento è fondamentale. Discutete apertamente del futuro della vostra relazione, celebrando i risultati raggiunti e chiarendo ciò che verrà dopo. Assicuratevi che sia voi che il vostro mentee sentiate un senso di chiusura, concludendo la relazione in modo positivo e confermando il vostro legame continuo.

Seguendo il modello B.E.S.T., mentori e mentee possono percorrere il loro viaggio con chiarezza e scopo, favorendo in ultima analisi un'esperienza di mentoring gratificante e produttiva.

Suggerimenti per stabilire la fiducia

Stabilire la fiducia è essenziale per il successo di una relazione di mentoring. Ecco alcuni consigli pratici per aiutare i mentori a costruire questa fiducia con i loro mentee:

1. **Siate costanti**: allineate le vostre azioni alle vostre parole. Se vi impegnate a fare qualcosa, siate determinati nel proseguire. Essere affidabili aiuta il mentee a sentirsi sicuro nella relazione.
2. **Mostra rispetto reciproco**: riconosci che entrambi provenite da contesti ed esperienze diverse. Evitate di imporre le vostre convinzioni o di spingere il vostro mentee in situazioni scomode.
3. **Siate di supporto**: usate un linguaggio incoraggiante ed evitate commenti sprezzanti. Dimostrate di essere dalla loro parte, indipendentemente dalle loro sfide.
4. **Praticare l'ascolto attivo**: prestare attenzione agli interessi e alle preoccupazioni del mentee. Ascoltate più che parlare e offrite consigli solo quando ve li chiedono espressamente.
5. **Lasciateli guidare**: lasciate che sia il vostro mentee a guidare la conversazione e a stabilire gli obiettivi. Questo li responsabilizza e rafforza il fatto che i loro pensieri e sentimenti sono importanti.
6. **Siate presenti**: durante il tempo trascorso insieme, siate attenti e impegnati. Il vostro mentee deve sentirsi al centro della vostra attenzione.
7. **Divertitevi**: non dimenticate di godervi il processo! Costruire un rapporto attraverso attività condivise può rendere più facile affrontare le questioni più difficili in seguito.
8. **Siate realistici**: fissate obiettivi raggiungibili ed evitate di prendere impegni che richiedano troppo tempo, denaro o sforzi. Questo aiuta a mantenere un approccio pratico alla relazione di mentoring.
9. **Siate autentici**: non cercate di interpretare un ruolo per entrare in contatto con il vostro mentee. Essere se stessi è il modo migliore per favorire una fiducia e una comprensione autentiche.

4.6 Riflessione e applicazioni pratiche

Queste riflessioni mirano a guidare gli educatori nel passaggio dalla teoria alla pratica, assicurando che il tutoraggio tra pari sia efficacemente integrato nei loro sistemi di supporto per i giovani.

1. Quali misure potete adottare per promuovere i ruoli e le responsabilità dei mentori e dei mentee nel vostro ambiente?
2. Come comunicherete l'importanza del porre dei confini sia ai mentori che ai mentee?
3. In che modo potete raccogliere e condividere le storie di successo del vostro

programma di mentoring?

4. Come potete creare un ambiente di supporto che incoraggi il dialogo aperto tra gli studenti?

STRONGER YOUTH

Autore: Alex Ursulescu (CPIP)

5. Set di Attività

5. Set di Attività

5.1 Domande introduttive

1. Qual è il ruolo dell'insegnante nel promuovere lo sviluppo sociale e personale degli adolescenti?
2. Come può un insegnante facilitare ambienti di apprendimento che alimentino l'empatia, la comunicazione e il lavoro di squadra?
3. Quali attività possono aiutare gli educatori a costruire la resilienza emotiva e a promuovere il benessere degli adolescenti?

5.2 Panoramica

Il **set di Attività** fornisce un quadro completo per gli educatori per guidare gli adolescenti attraverso aree chiave della crescita personale, sociale ed emotiva. Progettato per la flessibilità, sostiene gli insegnanti nel promuovere uno sviluppo equilibrato negli studenti di età compresa tra i 12 e i 20 anni, consentendo al contempo l'adattamento a diversi ambienti scolastici e alle esigenze individuali. Il Set di attività si basa su una varietà di metodi e approcci pedagogici che sono sia interattivi e riflessivo, garantendo che gli studenti impegnarsi in modo significativo con il processo di apprendimento.

5.3 Componenti chiave

Il toolkit è suddiviso in quattro aree principali di attenzione: **abilità sociali, abilità personali, resilienza mentale** e **benessere**. Ogni categoria è progettata per affrontare diversi aspetti dello sviluppo degli studenti, utilizzando una serie diversificata di attività e strategie didattiche che promuovono sia la crescita individuale che l'apprendimento tra pari.

1 Abilità sociali

Focus: aiutare gli studenti a sviluppare abilità interpersonali che sono essenziali per costruire relazioni e lavorare efficacemente con gli altri.

Le abilità sociali sono alla base di interazioni e relazioni sane. Queste sono le abilità che consentono agli individui di comunicare in modo efficace, empatizzare con gli altri, lavorare in modo collaborativo e risolvere i conflitti. Per gli adolescenti, queste competenze sono

essenziali per aiutarli a navigare le complessità degli ambienti sociali, dagli amici e dinamiche familiari alle interazioni scolastiche e future sul posto di lavoro.

Le abilità sociali sono particolarmente importanti durante l'adolescenza, un periodo in cui le relazioni tra pari sono spesso al centro dell'attenzione. Sviluppare queste competenze consente ai giovani di formare legami significativi, acquisire fiducia e avere successo sia nel contesto personale che professionale.

Il Set offre attività progettate per rafforzare le capacità comunicative degli studenti, migliorare la loro capacità di lavorare in team e promuovere l'empatia. Queste attività includeranno esercizi di collaborazione di gruppo, discussioni che incoraggiano la comprensione di molteplici prospettive e sessioni di riflessione per promuovere l'intelligenza emotiva. Migliorando le proprie abilità sociali, gli studenti saranno meglio preparati per navigare sia nelle relazioni personali che nei futuri ambienti professionali.

Troverete attività strutturate che coinvolgono l'interazione tra pari, dando agli studenti opportunità di praticare ascolto attivo, negoziazione e risoluzione dei conflitti. Queste attività si concentreranno anche su come coltivare relazioni positive attraverso una comunicazione efficace e l'empatia.

2 Abilità Personali

Focus: Incoraggiare la scoperta di sé, la gestione emotiva e l'impostazione degli obiettivi per promuovere la crescita personale individuale.

Le abilità personali riguardano la comprensione di sé e l'impegno a diventare la migliore versione di se stessi. Comporta consapevolezza di sé, autoregolamentazione e la capacità di fissare e raggiungere obiettivi significativi. Gli adolescenti in questa fase imparano a definire la propria identità, a comprendere i propri punti di forza e le proprie debolezze e a stabilire delle aspirazioni. Le competenze personali danno agli adolescenti gli strumenti per capire se stessi e fare scelte che si allineano con la loro visione a lungo termine. Questo processo favorisce la fiducia in se stessi, l'indipendenza e la resilienza, consentendo loro di assumersi la responsabilità del proprio futuro.

Il set di strumenti comprende attività volte a sviluppare la consapevolezza e l'autoregolamentazione degli studenti. Attività come esercizi di riflessione guidata aiuteranno gli studenti a esplorare i loro punti di forza e debolezze, gestire le loro emozioni e capire l'impatto del loro comportamento sugli altri. Gli strumenti incoraggeranno inoltre gli studenti a fissare obiettivi realistici e realizzabili, dando loro la struttura per perseguire lo sviluppo personale in modo mirato.

Troverete risorse per facilitare esercizi di autovalutazione, in cui gli studenti possono riflettere sui loro progressi e identificare le aree di miglioramento. Queste attività mirano a promuovere una mentalità di crescita, aiutando gli studenti a imparare come impostare obiettivi personali significativi, assumere la responsabilità per le loro azioni e cercare continuamente il miglioramento personale.

3 Resilienza mentale

Focus: Fornire agli studenti le competenze per affrontare le sfide, gestire lo stress e costruire la forza emotiva.

La resilienza mentale è sempre più riconosciuta come una competenza cruciale per gli adolescenti, che spesso affrontano una varietà di pressioni emotive, sociali e accademiche. Il set di strumenti comprende attività che sviluppano la resilienza degli studenti attraverso esercizi per risolvere i problemi, tecniche di gestione dello stress e strategie per affrontare l'avversità. Queste attività promuovono un senso di controllo, aiutano gli studenti a diventare più adattabili e capaci di superare le difficoltà.

Sviluppare la resilienza mentale non solo protegge la salute mentale, ma prepara anche gli adolescenti alle realtà della vita adulta, dove il fallimento e l'incertezza sono inevitabili. La resilienza favorisce una visione positiva, consentendo ai giovani di perseverare anche quando si trovano ad affrontare delle difficoltà.

In questa sezione, sarete dotati di risorse per coinvolgere gli studenti in esercizi di resilienza, che possono includere pratiche di consapevolezza, tecniche di rilassamento e strategie di pensiero adattativo. Incoraggiando la resilienza emotiva, il set di strumenti aiuta gli studenti a diventare meglio attrezzati per affrontare sia le sfide quotidiane che le situazioni emotive più complesse.

4 Benessere

Focus: Promuovere il benessere olistico, compresa la salute fisica, mentale e sociale.

Il benessere si riferisce alla salute generale e all'equilibrio di un individuo, che comprende aspetti fisici, emotivi e sociali. Per gli adolescenti, questo significa sentirsi supportati, connessi e capaci di prosperare in vari ambiti della vita. Il benessere non è solo l'assenza di problemi, ma la presenza di pratiche e ambienti positivi che consentono agli individui di

prosperare.

Il Set di Attività pone un forte accento sul benessere generale degli studenti, riconoscendo che un ambiente sano e di supporto è essenziale sia per il successo accademico e lo sviluppo personale. Questa sezione offre attività focalizzate sulla promozione della salute fisica, come semplici routine di fitness, e del benessere mentale attraverso sistemi di supporto tra pari e discussioni sul benessere emotivo.

Inoltre, ci sono attività progettate per creare un senso di comunità all'interno della classe. Sarai guidato su come creare spazi sicuri e inclusivi in cui gli studenti si sentano apprezzati e supportati e in cui il loro benessere sia considerato parte integrante della loro esperienza di apprendimento.

5.4 Tipi di attività incluse nel Set

Il Set comprende una varietà di attività interattive, riflessive ed esperienziali. Ogni attività si allinea con le basi teoriche e gli obiettivi pratici del toolkit, garantendo pertinenza e coinvolgimento. Di seguito sono riportati alcuni esempi di attività che sono incluse nel Set:

1 Attività di abilità sociali

- **Costruire l'empatia attraverso la narrazione**: i partecipanti condividono storie personali per sviluppare l'empatia ascoltando attivamente e riflettendo sulle emozioni degli altri;
- **Camminare con le scarpe**: i gruppi lavorano con carte di scenario per immaginare come gli altri si sentono in situazioni difficili, incoraggiando la prospettiva e le risposte compassionevoli;
- **Giochi di ruolo per la risoluzione dei conflitti**: gli studenti si impegnano in giochi di ruolo guidati per praticare la de-escalation delle divergenze e trovare soluzioni reciprocamente vantaggiose.

2 Attività delle abilità personali

- **Mappa di auto-scoperta**: gli studenti organizzano visivamente i loro punti di forza, valori e obiettivi per ottenere informazioni sulla loro identità e aree di crescita;
- **Creazione di un Quadro di Visione**: i partecipanti creano rappresentazioni visive delle loro aspirazioni, promuovendo la creatività e la motivazione;
- **30-Day Challenge**: gli studenti si impegnano a una piccola, abitudine quotidiana realizzabile sopra 30 giorni, per promuovere la perseveranza e l'autodisciplina.

3 Attività di resilienza mentale

- **Toolbox della resilienza**: gli studenti condividono e categorizzano le strategie di coping in categorie fisiche, emotive, sociali e cognitive, realizzando un toolkit personalizzato per la gestione dello stress;
- **Stress Mapping**: i partecipanti visualizzano i loro fattori di stress e identificano soluzioni attuabili attraverso un processo di mappatura strutturato;
- **Esercizi di respirazione controllata:** pratiche semplici di consapevolezza insegnano agli studenti a regolare le loro emozioni e ridurre lo stress nei momenti di sopraffazione.

4 Attività di benessere

- **Murale collaborativo**: i gruppi collaborano per creare un murale che rappresenti la loro identità collettiva, promuovendo la comunità e il lavoro di squadra;
- **Mosaico culturale**: gli studenti celebrano la diversità condividendo artefatti culturali, cibo e storie in un evento strutturato;
- **Olimpiadi di Team-Building**: le squadre competono in sfide divertenti come corsi ad ostacoli e compiti creativi di risoluzione dei problemi, sottolineando la collaborazione e l'attività fisica;
- **Diario delle gratitudine**: La scrittura quotidiana aiuta gli studenti a riflettere sulle esperienze positive, coltivando una mentalità di apprezzamento e resilienza.

5.5 Applicazione pratica

Ogni attività è concepita per essere di facile uso e adattabile, con istruzioni chiare, obiettivi di apprendimento e linee guida per la preparazione. Per esempio:

- **Durata e materiali**: le attività variano in lunghezza (da esercizi di respirazione di 5 minuti a murales di 2 ore) e includono materiali facili da reperire come riviste, note adesive e pennarelli;
- **Flessibilità**: gli insegnanti possono regolare la difficoltà e l'obiettivo delle attività per adattarle a diversi gruppi di età e ambienti scolastici;
- **Integrazione**: le attività possono essere integrate nei piani di lezione, negli eventi scolastici o nei programmi extrascolastici, garantendo l'allineamento con gli obiettivi educativi più ampi.

5.6 Conclusioni

Il Set di Attività fornisce agli educatori un quadro solido per promuovere lo sviluppo olistico degli adolescenti. Affrontando aree chiave come le competenze sociali, la resilienza emotiva, la crescita personale e il benessere, questi strumenti aiutano a preparare gli studenti a navigare le sfide della vita con fiducia e adattabilità.

5.7 Domande di riflessione per gli insegnanti

1. Quali strumenti rispondono maggiormente alle esigenze dei miei studenti e come posso adattarli alla mia classe?
2. Come posso usare queste attività per promuovere un senso di comunità e appartenenza tra i miei studenti?
3. Come misurerò il successo di queste attività nel promuovere lo sviluppo sociale ed emotivo degli studenti?
4. Quali risorse o strategie supplementari potrebbero integrare questi strumenti per massimizzarne l'impatto?

STRONGER YOUTH

Autore: Aneta Vodičková (PELICAN)

Monitoraggio e valutazione

6

6. 4. Monitoraggio e valutazione del processo di tutoraggio tra pari

6.1 Domande introduttive

1. Quali sono gli obiettivi primari del monitoraggio e della valutazione nel tutoraggio tra pari?
2. Come possono gli educatori bilanciare la supervisione e il potenziamento nel tutoraggio tra pari?
3. Quali strumenti e strategie possono rendere efficace il processo di monitoraggio e valutazione?

Un monitoraggio e una valutazione efficaci sono componenti fondamentali di qualsiasi processo di peer-mentoring che garantiscono che le attività procedano come previsto e raggiungano i risultati desiderati. L'obiettivo principale di questo capitolo è fornire agli educatori una guida su come monitorare e valutare il processo di mentoring tra pari, assicurando che sia i mentori che i mentori traggano beneficio dalla loro partecipazione. L'aspetto del monitoraggio si concentra sul monitoraggio dei progressi della relazione di mentoring e delle attività intraprese, mentre la valutazione esamina la misurazione dell'impatto, del successo e delle aree di miglioramento del programma.

Nel contesto del progetto Stronger Youth, che mira a migliorare la resilienza sociale e a prevenire comportamenti depressivi o l'esclusione sociale tra i giovani, il monitoraggio e la valutazione dei rischi per gli adolescenti svolgono anche un ruolo importante nel garantire che gli strumenti e le attività siano utilizzati in modo efficace e che si raggiungano i risultati auspicati di una maggiore autostima, competenze sociali e crescita personale.

6.2 Obiettivi del tutoraggio e della valutazione

La valutazione si concentra sulla valutazione del successo delle attività di tutoraggio a tappe fondamentali:

1. **Monitoraggio dei progressi** - per garantire che il processo di mentoring sia allineato con gli obiettivi del progetto, come migliorare le competenze sociali, costruire la resilienza personale e promuovere l'inclusione.

2. **Garantire il benessere dei partecipanti** - il monitoraggio aiuta a identificare tempestivamente i potenziali problemi, come conflitti o disagio emotivo, consentendo agli educatori o ai supervisori di intervenire se necessario.
3. **Misurazione dell'impatto** - la valutazione valuta il successo del rapporto di mentoring nel raggiungimento di risultati quali migliori capacità comunicative, maggiore inclusione sociale e benessere mentale.
4. **Informare il miglioramento continuo** - I feedback raccolti attraverso la valutazione consentono di migliorare la progettazione e l'attuazione delle attività di tutoraggio. Assicura che sia i mentori che i tirocinanti traggano il massimo vantaggio dal loro coinvolgimento.
5. **Supporto al ruolo di educatore** - Questo processo aiuta gli educatori a svolgere il loro ruolo di supervisione come osservatori partecipativi, fornendo loro dati per guidare un intervento minimo quando richiesto.

6.3 Monitoraggio del processo di tutoraggio

Il monitoraggio è un'attività in corso, in tempo reale, che comporta regolari verifiche per garantire che il processo di mentoring funzioni senza intoppi. Per gli educatori, ciò implica un equilibrio di supervisione senza interferenze eccessive, in linea con l'obiettivo del progetto di rafforzare le relazioni tra pari. Gli aspetti chiave del monitoraggio comprendono:

1. **Verifiche regolari** - Gli educatori dovrebbero programmare controlli regolari con entrambi i mentori e mentee per valutare i loro progressi. Queste verifiche possono essere condotte in modo semi-strutturato, chiedendo ad entrambe le parti come si sentono riguardo al rapporto di mentoring, alle attività che stanno svolgendo e a qualsiasi sfida che potrebbero affrontare.
2. **Attività di monitoraggio** - È essenziale monitorare quali attività sono state completate e come i mentees stanno rispondendo ad esse. Gli educatori possono creare semplici registri o utilizzare strumenti di tracciamento online in cui i mentori possono registrare le attività che hanno svolto e riflettere sui risultati.
3. **Benessere emotivo e mentale** - Data l'attenzione sulla prevenzione dei comportamenti depressivi, è fondamentale monitorare il benessere emotivo di entrambi i mentori e mentee. Gli educatori dovrebbero essere addestrati a riconoscere i primi segni di pericolo o di disimpegno, assicurando che vengano prese le misure appropriate quando necessario.
4. **Documentare i progressi** - I mentori e i tirocinanti dovrebbero essere incoraggiati a tenere dei diari o dei registri personali in cui riflettono sui loro progressi, sfide e risultati. Questi documenti forniscono informazioni preziose per il processo di

valutazione e aiutano sia i mentori che i tirocinanti a seguire il proprio sviluppo personale.

Gli educatori dovrebbero agire come facilitatori, assicurando che il rapporto tra mentore e allievo rimanga positivo, evitando la microgestione. Ciò richiede l'adozione di un approccio di osservazione partecipativa, in cui gli educatori rimangono consapevoli della dinamica del mentoring senza interferire a meno che non sia necessario un intervento.

6.4 Valutazione del processo di tutoraggio

La valutazione si concentra sulla valutazione del successo del processo di tutoraggio una volta raggiunti determinati traguardi o obiettivi. Nel progetto Stronger Youth, ciò comporta la valutazione della misura in cui le attività di tutoraggio hanno migliorato la resilienza sociale, personale e mentale dei mentori e fornito opportunità di sviluppo significative per i mentori.

1. **Misurazione delle competenze sociali e personali**: uno degli obiettivi chiave del progetto è lo sviluppo di soft skills quali la comunicazione, l'empatia e la resilienza sociale. La valutazione dovrebbe comprendere misure qualitative quali indagini di autovalutazione, formulari di feedback o discussioni riflessive con i mentori e i tirocinanti. Ad esempio, ai mentee può essere chiesto in che modo la loro autostima o le loro abilità sociali sono migliorate da quando hanno partecipato alle attività di tutoraggio.
2. **Valutazione basata sui risultati**: gli educatori dovrebbero monitorare i risultati tangibili, come il miglioramento della partecipazione scolastica, la riduzione dei conflitti o l'aumento del coinvolgimento nelle attività sociali. I mentori possono anche valutare se si sentono più capaci e sicuri di sostenere i loro coetanei.
3. **Competenze interculturali e di inclusione sociale**: dato l'accento posto dal progetto sulle pratiche inclusive, gli educatori dovrebbero valutare se i loro allievi provano un maggiore senso di appartenenza alle loro comunità e se hanno sviluppato una consapevolezza della competenza interculturale attraverso attività condivise con i loro mentori.

Valutazione formativa e sommativa

a. **La valutazione formativa** è in corso, raccogliendo feedback durante il processo di mentoring per apportare aggiustamenti in tempo reale. Ciò potrebbe includere indagini dopo ogni importante attività di tutoraggio per valutare la soddisfazione e le aree di miglioramento.
b. **La valutazione sommativa** viene condotta alla fine del periodo di mentoring per

valutare l'efficacia complessiva. Ciò potrebbe includere interviste approfondite o discussioni di gruppi di discussione con mentori, allievi e educatori.

6.5 Strumenti per il tutoraggio e la valutazione

Vari strumenti digitali possono semplificare il processo di monitoraggio e valutazione. Di seguito sono raccomandati strumenti e metodi che gli educatori possono utilizzare per monitorare e valutare efficacemente il processo di mentoring:

1. **Trello**: questo strumento di gestione del progetto è altamente adattabile per i programmi di mentoring. Ogni coppia di mentori può avere una bacheca Trello condivisa in cui registrare le attività, impostare gli obiettivi e documentare i progressi. Gli educatori possono visualizzare queste schede in tempo reale, consentendo loro di monitorare il processo senza interventi intrusivi. I mentori possono creare schede separate per ogni coppia di mentori e tutti possono aggiungere commenti. Esiste anche la possibilità di utilizzare liste per classificare attività o compiti (es. "Attività completate", "In corso").

2. **Google forms**: si tratta di uno strumento facile da usare per creare sondaggi di valutazione. Gli educatori possono sviluppare sondaggi pre e post programma per valutare i cambiamenti nelle competenze dei mentori e dei mentee e nel loro benessere mentale. I dati possono essere automaticamente compilati in grafici e diagrammi per una facile analisi.

3. **Journaling e Reflection Logs**: possono essere utilizzati sia per il monitoraggio che per la valutazione. I mentori e i loro allievi possono presentare regolarmente dei registri, sia in formato digitale (utilizzando Google Docs o simili) che su carta, dove descrivono le proprie esperienze, sfide e risultati.

Il processo di monitoraggio e valutazione non è solo essenziale per monitorare il successo delle attività di peer mentoring, ma serve anche come potente strumento di miglioramento continuo. Attraverso un monitoraggio efficace, gli educatori possono garantire che le relazioni di mentoring rimangano produttive e di supporto, mentre le valutazioni regolari forniscono dati chiari sui risultati raggiunti.

Utilizzando strumenti digitali come Trello, Google Forms e piattaforme di autovalutazione, gli educatori possono semplificare il processo, assicurando che i mentori e i mentee si sentano supportati pur mantenendo la loro indipendenza nel processo di mentoring. In definitiva, questi processi assicurano che il progetto Stronger Youth raggiunga l'obiettivo di promuovere la resilienza, l'inclusione sociale e il benessere mentale tra gli adolescenti a rischio.

6.6 Domande di riflessione per gli insegnanti

1. Quali sono state le strategie più efficaci per bilanciare la supervisione e l'empowerment nelle relazioni di mentoring?
2. Come si può migliorare il processo di valutazione per ottenere un feedback più significativo da parte dei mentori e dei mentee?
3. Quale ruolo svolgono gli strumenti digitali nel migliorare la vostra capacità di monitorare e valutare le attività di tutoraggio?

Autore: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Consigli per gli insegnanti

7. Consigli per gli insegnanti

Il peer mentoring è una potente metodologia per affrontare i bisogni sociali ed emotivi dei giovani, promuovendo la loro resilienza e le capacità interpersonali. Attraverso l'implementazione del progetto Stronger Youth, abbiamo identificato le strategie chiave per massimizzare l'impatto di questa iniziativa e sostenere gli educatori nel loro ruolo critico di facilitatori.

7.1 Riflessioni chiave del progetto

I programmi di mentoring offrono un ambiente unico in cui i giovani possono imparare gli uni dagli altri attraverso interazioni significative. Le seguenti conclusioni riflettono gli insegnamenti più rilevanti tratti dal progetto:

1. **Rafforzamento dei giovani**: il mentoring favorisce lo sviluppo di competenze sociali ed emotive critiche sia nei mentori che nei mentee. Questo scambio rafforza la fiducia reciproca e l'apprendimento collaborativo.
2. **Adattabilità**: le strategie attuate dovrebbero essere adattate alle esigenze specifiche di ogni scuola e al contesto socio-culturale.
3. **Importanza del follow-up**: il monitoraggio regolare del processo assicura la qualità delle relazioni mentore-allievo e previene possibili problemi.
4. **Ruolo del l'insegnante**: L'educatore agisce come mediatore e facilitatore, creando uno spazio sicuro in cui i giovani possono crescere.

7.2 Decalogo per gli educatori

Per garantire un'esperienza di mentoring di successo, suggeriamo ai formatori i seguenti principi chiave:

1. **Non imporre orari**: consentire al mentore e al suo allievo di concordare i propri orari per le riunioni, in modo da incoraggiare la responsabilità e l'autogestione.
2. **Favorire la riservatezza**: Garantire che le conversazioni tra i giovani siano private, tranne in situazioni rischiose.
3. **Definire ruoli chiari**: Chiarire loro che il mentore non è un tutor accademico o consulente professionale, ma un pari di sostegno.
4. **Promuovere l'ascolto attivo**: insegnare ai mentori le tecniche per ascoltare in modo empatico e senza interruzioni.

5. **Evitare interventi non necessari**: Consentire ai giovani di risolvere i problemi entro i confini della vostra relazione.
6. **Assicurarsi che entrambe le parti abbiano obiettivi chiari**: incoraggiare i mentori e gli allievi a fissare obiettivi per le loro sessioni.
7. **Offrire un supporto regolare**: organizzare incontri regolari con i mentori per valutare i loro progressi e fornire una guida.
8. **Utilizzare strumenti digitali**: Prendere in considerazione l'utilizzo di piattaforme come Trello o Google Workspace per registrare e monitorare le attività.
9. **Fornire formazione continua**: offrire workshop e risorse per rafforzare le competenze dei mentori.
10. **Riconoscere i risultati**: festeggiare i successi e i progressi dei partecipanti per mantenerli motivati.

7.3 Consigli pratici per lo sviluppo del programma

Creare un ambiente sicuro

Uno spazio sicuro è fondamentale per i giovani a sentirsi a proprio agio nel condividere le loro esperienze. Alcune strategie includono:

- Progettare sessioni iniziali in cui si stabiliscono norme di rispetto e collaborazione.
- Promuovere attività che favoriscano l'inclusione e il lavoro di squadra.
- Assegna un luogo specifico per le riunioni, assicurandoti che sia calmo e tranquillo.
- Fornire materiali che supportino la comunicazione visiva, come lavagne o diagrammi, per facilitare la comprensione reciproca.

Supervisione e valutazione del processo

Un adeguato follow-up garantisce che le relazioni di mentoring raggiungano i loro obiettivi. Raccomandiamo:

- Condurre sondaggi periodici anonimi per raccogliere i feedback dei partecipanti.
- Tenere un registro dettagliato delle riunioni e delle attività, compresi i commenti per il miglioramento.

- Analizzare i risultati ottenuti attraverso strumenti di valutazione qualitativa e quantitativa per apportare modifiche al programma.
- Organizzare riunioni di gruppo in cui i partecipanti possano condividere le proprie esperienze in modo aperto e costruttivo.

Formazione iniziale e continua

È fondamentale che i mentori ricevano una formazione adeguata prima di iniziare. Ciò include:

- Introduzione alla metodologia del tutoraggio tra pari, che spiega gli obiettivi, i ruoli e le aspettative.
- Dinamica per rafforzare le competenze come la risoluzione dei conflitti, comunicazione efficace e empatia.
- Workshop periodici per affrontare sfide comuni, condividere le migliori pratiche e aggiornare le conoscenze sulla base di nuovi sviluppi del programma.
- Creazione di risorse educative, come manuali o video esplicativi, accessibili a tutti i mentori in qualsiasi momento.

7.4 Risorse aggiuntive per gli educatori

Per massimizzare l'impatto del programma, considerare le seguenti risorse:

- Guide e app digitali: utilizza strumenti come Zoom per sessioni virtuali, piattaforme come Trello per l'organizzazione e il monitoraggio e app di comunicazione sicura per facilitare i contatti tra mentori e allievi.
- Materiale stampato: fornire libri di esercizi con esercizi ed esempi per i mentori per pianificare le loro riunioni.
- Reti di sostegno: Stabilire comunità di pratica tra i mentori per condividere le loro esperienze e imparare gli uni dagli altri.

Il peer-mentoring non rappresenta un vantaggio solo per i partecipanti diretti, ma crea anche una comunità educativa più coesa e inclusiva. Gli educatori, in quanto pilastri di questa metodologia, svolgono un ruolo vitale nel creare un ambiente in cui i giovani possano prosperare. Adottando questi principi e strategie, contribuiamo a rafforzare le competenze sociali, emotive e accademiche delle nuove generazioni, favorendo un futuro pieno di opportunità e crescita personale.

Fonti

8. Fonti

8.1 Capitolo 1

Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. https://iris.who.int/handle/10665/378982

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 3). WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060936

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., et al. (2023). *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Volume 1). World Health Organization. Regional Office for Europe. https://iris.who.int/handle/10665/373201

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 2). WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060929

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU and UNICEF. https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf

Költő A, de Looze M, Jåstad A, Nealon Lennox O, Currie D, Nic Gabhainn S. (2024). A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 5). WHO Regional Office for Europe. https://iris.who.int/handle/10665/378547

Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 4). WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056

8.2 Capitolo 2

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (Ottobre 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths.* University of Évora & Stronger Youth Project.

Kupersmidt, J., Stelter, R., Karcher, M., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Peer Mentoring. Supplement to the Elements of effective practice for mentoring*. MENTOR: The National Mentoring Partnership. Disponibile in https://www.mentoring.org/resource/peer-mentoring-supplement-to-the-elements-of-effective-practice-for-mentoring/ (9 febbraio 2025).

8.3 Capitolo 3

E-course for the Leaders of Education:
https://www.edx.org/learn/leadership/harvard-university-leaders-of-learning

Video: Good schools need good leaders:
https://www.youtube.com/watch?v=B-pO1Oe8Jao

Video: Peer learning in the classroom.
https://www.youtube.com/watch?v=TCyvUmukIQk

Brown C. (2024) Stepping Into the Role of a Teacher Leader
https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/stepping-into-the-role-of-a-teacher-leader

Harrison C., Killion J. (2007), Ten Roles for Teacher Leaders
https://ascd.org/el/articles/ten-roles-for-teacher-leaders

Prothero A.(2023), What It's Like Teaching Through a Youth Mental Health Crisis
https://www.edweek.org/leadership/what-its-like-teaching-through-a-youth-mental-health-crisis/2023/05

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S. et al. Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian school teachers. *BMC Public Health* 24, 268 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z

Guido M. (2017), 15 Easy Peer Teaching Strategies to Help Students https://www.prodigygame.com/main-en/blog/advantages-disadvantages-peer-teaching-strategies/

Adams, D. (Red.). (2023). *Educational Leadership: Contemporary Theories, Principles, and Practices* (1st ed. 2023). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-8494-7

Miller, J. J. (2023). *Teacher Leaders, Classroom Champions: How to Influence, Support, and Renew School Communities (Teacher-Specific Perspectives and Leadership Strategies for Developing Collective Teacher Efficacy)* (1st ed). Solution Tree.

Sławińska, M. (2023). Peer Learning As One of the Pathways to Educational Equity. *Podstawy Edukacji*, 16, 13–24. https://doi.org/10.16926/pe.2023.16.02

8.4 Capitolo 4

Smith, L. H., & Petosa, R. L. (2016). A structured peer-mentoring method for physical activity behavior change among adolescents. The Journal of School Nursing, 1-9. https://doi.org/10.1177/1059840516644955

Galeandro, P. M. Podcast "E tu Sogni?" – L'esperienza del Progetto Salute del Liceo Tasso di Roma. Peer to Peer Liceo T. Tasso.

Schad, T. (2016). Preventing teen suicide with peer to peer mentoring [Video]. TEDxRapidCity. https://www.youtube.com/watch?v=iw72a1EWcMQ

Gunn, F., Lee, S. H. (M.), & Steed, M. (2017). Student perceptions of benefits and challenges of peer mentoring programs: Divergent perspectives from mentors and mentees. Marketing Education Review, 27(1), 15-26. https://doi.org/10.1080/10528008.2016.1255560

Clark, R., Andrews, J., & Gorman, P. (2012). Tackling transition: The value of peer mentoring. Widening Participation and Lifelong Learning, 14(Special Issue), 57-66. ISSN: 1466-6529.

Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania. Peer mentoring handbook. Mentoring Partnership of Southwestern PA. Available at: https://www.mentoringpittsburgh.org

8.5 Capitolo 5

Growe Project. (n.d.). *Set de Instrumente GROWE – Bune Practici*. Un set de instrumente care oferă exemple concrete și idei practice pentru dezvoltarea competențelor de literație și abilităților socio-emoționale la elevi. https://groweproject.eu/ro/good-practice-toolkit

CJRAE Vaslui. (n.d.). *Activități pentru Dezvoltarea Competențelor Socio-Emoționale la Adolescenți*. Document ce oferă activități practice destinate dezvoltării competențelor socio-emoționale la adolescenți, utile pentru consilieri și profesori. https://www.cjrae-vaslui.ro/images/Activit%C4%83%C8%9Bipentrudezvoltareacompeten%C8%9Belorsocio.pdf?utm

Didactic.ro. (n.d.). *Strategii de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emoționale în Educație*. Articol ce prezintă metode practice de integrare a SEL în procesul educațional. https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-dezvoltare-a-competen-elor-socio-emo-ionale-promovate-la-nivelul-programelor-de-educa-ie-socio-emo-ionala-sel

Institutul de Științe ale Educației. (n.d.). *Competențele Sociale și Emoționale – Colecție de Bune Practici*. Lucrare ce conține exemple de bună practică pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor din diferite cicluri de învățământ. https://www.ise.ro/competentele-sociale-si-emotionale

Big Picture Social Emotional Learning Podcast. (n.d.). A podcast offering perspectives and effective practices for teachers and parents focused on developing social-emotional skills in students. https://podcasts.apple.com/us/podcast/big-picture-social-emotional-learning-podcast/id1397042569

Committee for Children. (n.d.). *Grow Kinder Podcast*. A podcast dedicated to SEL discussions with guests exploring how SEL addresses societal challenges. https://www.cfchildren.org/podcasts/

Harvard Graduate School of Education. (2023). *Navigating SEL for Teens*. An article exploring the importance of developing SEL skills in adolescents and offering practical strategies for educators. https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens

Wallace Foundation. (n.d.). *Let's Talk Social and Emotional Learning Podcast*. A podcast series analyzing SEL's evolution and implementation in schools and communities. https://wallacefoundation.org/lets-talk-social-and-emotional-learning-podcast

Brookes Publishing. (n.d.). *10 FREE Social-Emotional Development Resources*. A collection of free resources, including podcasts and videos, supporting social-emotional development in children and adolescents. https://blog.brookespublishing.com/10-free-social-emotional-development-resources/

8.6 Capitolo 6

Brumovská, T., & Seidlová Málková, G. (2010). Mentoring: výchova k profesionálně vedenému dobrovolnictví. Portál.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Od přirozeného mentoringu k mentorským programům: Využití mentoringu ve školách. Online. Zapojme všechny. 2023. Dostupné z: https://zapojmevsechny.cz/clanek/od-prirozeneho-mentoringu-k-mentorskym-programum-vyuziti-mentoringu-ve-skolach. [cit. 2024-12-11].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Využijte přínos vrstevnického mentoringu ve školách: Rozhovor s koordinátorkou mentoringových vztahů. Online. Zapojme všechny. 2023. Dostupné z: https://zapojmevsechny.cz/clanek/vyuzijte-prinos-vrstevnickeho-mentoringu-ve-skolach-rozhovor-s-koordinatorkou-mentoringovych-vztahu. [cit. 2024-12-11].

STRONGER YOUTH

Empowering young people social competences and soft skills through peer mentoring

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF