



TOOLKIT

“POTENZIARE GLI EDUCATORI PER ADULTI
NELL’ORGANIZZAZIONE DI ATTIVITÀ CON I
GENITORI/TUTORI DI PERSONE CON
DISABILITÀ”

TITOLO:

Toolkit "Potenziare gli educatori per adulti nell'organizzazione di attività con i genitori/tutori di persone con disabilità"

PROGETTO:

"Incoraggiare la vita indipendente delle persone con disabilità attraverso l'empowerment dei loro genitori e tutori", finanziato da Nationale Agentur Bildung für Europa beim Bundesinstitut für Berufsbildung, l'Agenzia Nazionale Tedesca per il programma Erasmus+ (Educazione degli Adulti).

I partners di progetto sono:

- Outreach Hannover e.V., Germania
- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italia
- LINK DMT SRL, Italia
- Company for professional rehabilitation and employment of persons with disabilities ITECCION, Serbia
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbia
- Centre for Youth Activism KRIK, Nord Macedonia
- Association Humanost, Nord Macedonia

CASA EDITRICE: Outreach Hannover e.V., Germania

EDITORI:

Danijela Matorcevic

AUTORI:

Danijela Matorcevic

Pavle Jevdic

Stanče Matović

Enrico Taddia

Mila Karadafova

Sashko Jovanov

Jelena Ilić

TRADOTTO DALL'INGLESE:

Ginesi Giulia

DESIGN GRAFICO:

Sonja Badjura

Hannover, Germany

2024



Sommario

RIGUARDO AL PROGETTO.....	1
CONTESTO DEL TOOLKIT.....	3
PARTE 1: Concetti e raccomandazioni.....	4
1.1. Concetti chiave rilevanti nel lavoro sull'empowerment delle famiglie e delle persone con disabilità	4
1.2. Raccomandazioni per gli educatori per adulti che lavorano con i genitori e i tutori delle persone con disabilità	6
Valutazione e pianificazione	6
Considerazioni culturali ed emotive	7
Supporto e costruzione della comunità.....	7
Sviluppo delle competenze ed empowerment.....	8
Attenzione alla famiglia e alla comunità.....	9
Valutazione e miglioramento.....	9
1.3. Tutoraggio dei beneficiari (genitori e tutori di persone con disabilità) come follow-up dopo i workshop	11
PARTE 2: Workshop per educatori per adulti nell'organizzazione di attività con genitori/tutori di persone con disabilità.....	14
2.1. Identificare tutti gli aspetti della vita indipendente dei propri figli con disabilità	14
2.2. Sviluppare atteggiamenti positivi dei genitori/tutori nei confronti della vita indipendente dei loro figli con disabilità	17
2.3. Superare le paure dei genitori/tutori nel processo	20
2.4. Come i genitori/tutori possono supportare i propri figli con disabilità in un percorso progressivo di autonomia per una vita indipendente	23
2.5. Come i genitori/tutori possono incoraggiare attività di socializzazione sicure e sane e promuovere le relazioni interpersonali delle persone con disabilità	26
2.6. Organizzare un sistema di sostegno volontario tra pari all'interno del gruppo di genitori/tutori di persone con disabilità	29
2.7. Strumenti (digitali) da utilizzare nel processo di tutoraggio dei genitori/tutori.....	32
2.8. Tecniche corpo-mente che possono aiutare i genitori/tutori a superare le loro paure e dubbi personali	35
2.9. Strategie e tecniche che possono rafforzare la fiducia in se stessi dei genitori/tutori nel processo di costruzione di una vita indipendente dei loro figli con disabilità	38
Bibliografia.....	41

RIGUARDO AL PROGETTO

Titolo del progetto: “Incoraggiare la vita indipendente delle persone con disabilità attraverso l’empowerment dei loro genitori e tutori”

Le persone con disabilità incontrano ancora grandi difficoltà nel partecipare in modo equo e paritario a diversi aspetti della vita quotidiana. I loro genitori/tutori non hanno le capacità necessarie per sostenere il loro apprendimento nella vita, e non sono in grado di dar loro il supporto necessario per essere più indipendenti e in grado di sperimentare un'adeguata partecipazione, impegno civico e integrità all'interno della comunità. A parte l'istruzione che ricevono e il potenziale sostegno che potrebbero ricevere dalle istituzioni al fine di essere inclusi in diverse attività della comunità, le persone con disabilità dipendono ancora largamente dalla disponibilità dei loro genitori/tutori ad accompagnarli. I genitori/tutori sono quindi il primo fattore che necessita di sostegno per comprendere l'importanza dell'indipendenza dei loro figli con disabilità, mentre i loro educatori e l'ambiente sono il secondo fattore che può contribuire a cambiamenti positivi e a sostenere la qualità di vita per i giovani adulti con disabilità. È necessario che gli educatori per adulti affrontino questo problema e allo stesso tempo trovino una risposta innovativa per supportare il personale educativo con nuovi approcci, materiali, strumenti digitali che contribuiscano a migliorare l'impatto sulla soluzione di questo problema.

Questo progetto sviluppa direttamente le competenze di educatori, istituzioni e organizzazioni, offrendo loro dati, strumenti e materiali educativi innovativi e pertinenti per educare i genitori/tutori delle persone con disabilità. Attraverso lo sviluppo di strumenti pratici e attività da utilizzare in programmi futuri, il progetto aumenta quindi la qualità del lavoro di educatori, istituzioni e organizzazioni, con conseguenze positive sull'inclusione e sulla diversità nell'istruzione e nella formazione, nonché sulla loro capacità di affrontare questioni urgenti ed emergenti.

Come ci sentiremmo se non ci fosse permesso decidere cosa e quando mangiare, a che ora uscire di casa o quando incontrare i nostri amici? Prendiamo queste decisioni in continuazione e diamo per scontato che possiamo farlo in autonomia e completa libertà. Le persone con disabilità che vivono in istituto non condividono però questa libertà. La Convenzione sui Diritti delle Persone con Disabilità vincola sia l'UE che tutti i suoi Stati membri a garantire il diritto delle persone con disabilità a vivere in modo indipendente all'interno delle loro comunità. Ciò implica la deistituzionalizzazione di tutti coloro che risiedono in istituti. In Europa, ancora, le strutture residenziali rappresentano la sistemazione più comune per le persone con disabilità, una volta che esse perdono i loro familiari.

Pensare al futuro dei propri figli per un genitore/tutore di una persona con disabilità, significa aiutare i propri figli a decidere come vivere, dove vivere e con chi vivere quando non avranno più accanto i propri genitori/tutori o familiari. È importante iniziare questo processo quando i genitori/tutori e i familiari delle persone con disabilità stanno ancora bene e in buona salute e possono quindi aiutarle a iniziare un percorso di vita indipendente. Affrontare il tema dell'indipendenza in questa fase iniziale sarà vantaggioso sia per i genitori/tutori, che per le persone con disabilità.

Il percorso che porta alla realizzazione di un progetto di vita è tutt'altro che semplice per un genitore/tutore. Gli aspetti da tenere in considerazione sono quello abitativo, lavorativo, legale, finanziario, senza considerare il contesto di paura e insicurezza normativa in cui spesso i genitori/tutori si trovano a vivere. Se questi aspetti sono già difficili da affrontare quando i genitori/tutori sono in buona salute e in giovane età, ancora più difficile - e talvolta impossibile - è per loro affrontarli quando sono in età avanzata. Per questo motivo, è importante che vengano offerti loro sostegno e formazione per aiutare i propri figli a raggiungere un certo livello di indipendenza. Allo stesso modo, gli educatori

per adulti dovrebbero essere supportati con metodi innovativi sviluppati per il potenziamento dell'educazione dei genitori/tutori delle persone con disabilità.

Il nostro progetto risponde a bisogni precisi e mira a potenziare i genitori, i tutori, gli operatori sanitari e gli educatori per adulti al fine di fornire un supporto individualizzato alle persone con disabilità per la loro vita indipendente.

Obiettivi del progetto:

- Potenziare i genitori / tutori nel promuovere la vita indipendente di giovani adulti con disabilità attraverso lo sviluppo di un manuale stimolante, innovativo e aggiornato e allo sviluppo di un corso intensivo a loro dedicato;
- Potenziare i nostri educatori per adulti e migliorare la gestione delle conoscenze teoriche e pratiche delle nostre organizzazioni per sviluppare le competenze degli educatori per la vita indipendente di (giovani) adulti con disabilità, attraverso un curriculum innovativo per la formazione degli educatori e un utile toolkit con workshop per i beneficiari.
- Condividere i risultati del progetto, scambiare buone pratiche a livello locale/nazionale e sviluppare ulteriormente un partenariato strategico di qualità tra i partner di 4 paesi europei, con realtà diverse per quanto riguarda le opportunità disponibili per gli adulti con disabilità.

Le attività di progetto sono:

- A1 – Gestione del progetto
- M1 – Incontro iniziale
- O1 – Manuale sulla vita indipendente di (giovani) adulti con disabilità
- O2 – Metodologia Esperienziale del Corso Intensivo di Tutoraggio per genitori/ tutori e i loro figli con disabilità per la vita indipendente
- M2 – Secondo incontro
- O3 – Toolkit con workshop e raccomandazioni utili agli educatori per adulti nell'organizzazione di attività con genitori/tutori di persone con disabilità
- O4 – Curriculum per la “Formazione di educatori per adulti su come sostenere, educare e fare da mentore ai genitori/tutori di persone con disabilità per la loro vita indipendente”
- Moltiplicazione di corsi di formazione locali
- E1, E2, E3 – Conferenze nazionali in Italia, Macedonia del Nord, Serbia
- E4 – Conferenza internazionale in Germania
- M4 – Riunione di valutazione finale

Alla fine di questo progetto, i partner del progetto, così come altre organizzazioni e stakeholder, avranno a disposizione strumenti più efficaci e personale più competente per potenziare e incoraggiare i genitori/tutori di (giovani) adulti con disabilità a una vita più indipendente.



CONTESTO DEL TOOLKIT

Il toolkit “Potenziare gli educatori per adulti nell’organizzazione di attività con i genitori/tutori di persone con disabilità” è stato progettato per essere una risorsa teorica e concettuale per educatori e formatori delle istituzioni e delle organizzazioni di educazione per adulti. In particolare, mira a sostenere gli educatori per adulti offrendo loro una serie di workshop e attività da organizzare con i beneficiari - genitori e tutori di persone con disabilità.

Questo toolkit si propone come fonte di ispirazione per quelle organizzazioni e istituzioni che cercano di creare connessioni significative e promuovere la collaborazione tra educatori e genitori/tutori di persone con disabilità. I programmi e i materiali didattici sono spesso progettati con lo scopo di educare le persone con disabilità o i loro educatori in determinati aspetti, mentre i genitori/tutori, che trascorrono più tempo con i loro figli con disabilità, spesso non hanno un’educazione e un approccio adeguati alle diverse situazioni di vita.

Il contenuto di questo toolkit è diviso in due parti. La prima parte del toolkit presenta le informazioni essenziali, come i concetti chiave su come educare e responsabilizzare gli educatori per adulti a lavorare con i genitori/tutori delle persone con disabilità, e raccogliendo in seguito delle raccomandazioni pratiche su come organizzare attività con questi beneficiari – genitori e tutori di persone con disabilità.

La seconda parte del toolkit è composta da 9 workshop che gli educatori per adulti possono utilizzare nel loro lavoro con i genitori/tutori di persone con disabilità. La progettazione dei workshop si basa sui principi e sulle metodologie dell’Educazione Non Formale (ENF). Questa parte del toolkit include, inoltre, la presentazione di strumenti digitali che gli educatori per adulti possono utilizzare per scopi di tutoraggio con i loro beneficiari e di strategie e tecniche rilevanti che contribuiscono a costruire la fiducia in se stessi e superare eventuali paure e dubbi. Nel dettaglio, la seconda parte del toolkit è costituita dai seguenti workshop e sezioni:

- Workshop 1: Identificare tutti gli aspetti della vita indipendente dei propri figli con disabilità;
- Workshop 2: Sviluppare atteggiamenti positivi dei genitori/tutori nei confronti della vita indipendente dei loro figli con disabilità;
- Workshop 3: Superare le paure dei genitori/tutori nel processo;
- Workshop 4: Come i genitori/tutori possono supportare i propri figli con disabilità in un percorso progressivo di autonomia per una vita indipendente;
- Workshop 5: Come i genitori/tutori possono contribuire a incoraggiare attività di socializzazione sicure e sane e a promuovere le relazioni interpersonali delle persone con disabilità;
- Workshop 6: Organizzazione di un sistema di supporto volontario tra pari all'interno del gruppo di genitori/tutori di persone con disabilità;
- Workshop 7: Strumenti (digitali) da utilizzare nel processo di tutoraggio dei genitori/tutori;
- Workshop 8: Tecniche corpo-mente che possono supportare i genitori/tutori nel superare le loro paure e dubbi personali;
- Workshop 9: Strategie e tecniche che possono supportare i genitori/tutori nella costruzione della fiducia in se stessi, all’interno del processo di costruzione di una vita indipendente dei loro figli con disabilità.

Nel complesso, questo toolkit è una risorsa completa che fornisce agli educatori per adulti le conoscenze, le competenze e gli strumenti pratici necessari per educare e guidare genitori e tutori di persone con disabilità nel loro percorso volto a responsabilizzare e supportare i loro figli verso una vita indipendente di qualità.

PARTE 1: Concetti e raccomandazioni

1.1. Concetti chiave rilevanti nel lavoro sull'empowerment delle famiglie e delle persone con disabilità

Quando si progettano programmi che supportano l'indipendenza dei giovani adulti con disabilità, è fondamentale coinvolgere i loro genitori e tutori fin dall'inizio. Spesso, i genitori e tutori temono i cambiamenti nella loro famiglia e – soprattutto in una fase iniziale – possono mostrare una certa resistenza. È quindi importante che gli educatori per adulti e gli assistenti sociali creino un ambiente inclusivo quando si rivolgono a tali beneficiari. L'organizzazione di programmi, workshop e attività a livello locale è fondamentale per creare un ambiente inclusivo e solidale per le persone con disabilità e i loro genitori/tutori. Tali attività offrono, infatti, uno spazio per l'apprendimento, la condivisione e la crescita personale. Questo approccio non formale è fondamentale non solo per lo sviluppo di conoscenze e competenze, ma anche e soprattutto perché offre uno spazio di comprensione e supporto emotivo, permettendo così la costruzione di una comunità che valorizzi l'indipendenza, l'inclusione e il sostegno reciproco.

I concetti chiave delineati in questo toolkit – come la vita indipendente, l'educazione degli adulti, il tutoraggio, l'advocacy e l'empowerment – fungono da principi guida nella progettazione e nello svolgimento di questi programmi. Questi concetti sono essenziali per gli educatori e i professionisti per adulti che lavorano per sostenere la vita indipendente e l'inclusione delle persone con disabilità. I workshop presentati nella seconda parte del Toolkit sono anch'essi sviluppati e progettati seguendo tali concetti.

Concetto	Definizione
Vita indipendente	La vita indipendente si riferisce alla capacità delle persone con disabilità di vivere, lavorare e partecipare all'interno delle loro comunità con autonomia, autodeterminazione e piena inclusione. Include le competenze, le risorse e il supporto necessari per condurre una vita autonoma.
Educazione degli adulti	L'educazione degli adulti comprende attività e programmi di apprendimento organizzati, progettati per individui che hanno superato l'età prevista per la scolarizzazione formale. Nel contesto di questo toolkit, l'educazione per adulti si concentra sulla formazione e sul fornire agli adulti, in particolare genitori e tutori, gli strumenti per sostenere la vita indipendente delle persone con disabilità.
Tutoraggio	Il tutoraggio è una relazione dinamica in cui un mentore esperto e competente fornisce supervisione, guida e conoscenza a un mentee (o allievo) meno esperto. Nel contesto della preparazione alla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità, il tutoraggio svolge un ruolo fondamentale nel supportare genitori e tutori a contribuire in modo proattivo alla vita indipendente dei loro figli.
Advocacy	L'advocacy è l'attività di parlare e agire per promuovere e proteggere i diritti, gli interessi e il benessere di individui o gruppi. Nel contesto dei genitori e dei tutori di giovani adulti con disabilità, significa parlare dei diritti dei loro figli all'interno

	di vari contesti, compresi i contesti educativi, sociali e comunitari.
Inclusione	L'inclusione è la pratica di garantire a tutti gli individui, indipendentemente dalle loro capacità o disabilità, il diritto di partecipare pienamente alla società. L'inclusione pone l'accento sulle pari opportunità, l'accesso e il rispetto della diversità.
Rete di supporto	Una rete di supporto è più comunemente un gruppo di individui, organizzazioni e risorse che forniscono supporto emotivo, pratico e informativo a genitori e tutori nei loro sforzi per promuovere la vita indipendente dei loro figli con disabilità.
Empowerment	L'empowerment è il processo che supporta gli individui a diventare più forti e più sicuri di sé per ottenere il controllo sulla propria vita, consentendo loro di prendere decisioni informate e intraprendere azioni per raggiungere i propri obiettivi, avere spirito d'iniziativa, risolvere problemi per migliorare il proprio benessere ma anche il benessere delle proprie famiglie e dell'ambiente circostante.
Accessibilità	L'accessibilità è la qualità di essere facilmente raggiungibile, accessibile o utilizzabile dalle persone con disabilità. Nel contesto della vita indipendente, si riferisce alla progettazione di prodotti, ambienti e servizi per garantire che questi possano essere utilizzati da persone con disabilità in modo paritario rispetto agli altri. L'accessibilità comprende sia l'accessibilità fisica, che l'accessibilità alle informazioni e alla comunicazione. L'accessibilità è uno degli aspetti chiave quando si lavora con le persone con disabilità e i loro genitori e tutori.
Pianificazione personalizzata	Pianificazione personalizzata significa sviluppare un piano individuale con obiettivi e azioni su misura per le esigenze e le capacità specifiche della persona. La pianificazione personalizzata riconosce che il percorso di ogni persona verso l'indipendenza è unico e altamente individualizzato.
Sostegno tra pari	Il sostegno tra pari prevede che persone con esperienze in comune si aiutino reciprocamente a livello emotivo, informativo e pratico. Nel contesto della vita indipendente, favorisce un senso di comunità e l'apprendimento condiviso tra genitori e tutori.

1.2. Raccomandazioni per gli educatori per adulti che lavorano con i genitori e i tutori delle persone con disabilità

Organizzare attività con i genitori e i tutori delle persone con disabilità richiede un'attenta pianificazione e considerazione delle loro specifiche esigenze e condizioni. Gli educatori per adulti non devono semplicemente organizzare attività con questo gruppo target: il loro coinvolgimento professionale prevede infatti anche altri compiti. Tra questi, gli educatori per adulti hanno il compito di sostenere i genitori/tutori nel percorso di vita e nelle attività chiave a cui partecipano i loro figli con disabilità. Pertanto, è essenziale che gli educatori per adulti siano attenti e disponibili quando lavorano con genitori e tutori di persone con disabilità. Ci sono vari elementi e suggerimenti che dovrebbero essere presi in considerazione per facilitare il lavoro degli educatori per adulti in questo ambito. Di seguito sono elencate, per diverse categorie, alcune raccomandazioni specifiche per gli educatori per adulti da considerare quando lavorano con genitori e tutori di persone con disabilità.

Valutazione e pianificazione

Quando si progettano programmi educativi e di tutoraggio efficaci per genitori e tutori di persone con disabilità, gli educatori dovrebbero effettuare una valutazione e una pianificazione attenta e approfondita. Seguendo un approccio strutturato che include valutazione dei bisogni, comunicazione chiara, considerazioni sull'accessibilità e programmazione flessibile, gli educatori possono ottimizzare l'impatto e l'inclusività delle loro iniziative:

- Nella fase di sviluppo del programma e delle attività che coinvolgono i genitori e i tutori delle persone con disabilità, è importante avere come punto di partenza la valutazione dei loro bisogni, sfide ed esigenze (attraverso sondaggi, interviste o focus group). Questo passaggio aiuta a identificare le aree in cui il supporto è maggiormente necessario. Di conseguenza, gli educatori possono concentrarsi sui bisogni così definiti, adattare le attività del programma e preparare le risorse necessarie per affrontare direttamente tali bisogni. In questo modo, le attività proposte diventano veramente rilevanti ed efficaci per i genitori e i tutori delle persone con disabilità.
- Gli educatori dovrebbero comunicare in modo chiaro ed efficace ai genitori e tutori lo scopo e l'impostazione di ogni attività del programma, prima del suo inizio. Grazie a tale comunicazione trasparente e tempestiva, i partecipanti ricevono informazioni in anticipo e capiscono cosa possono aspettarsi dalle attività e come possono contribuire ad esse. In questo modo, possono prepararsi adeguatamente a partecipare e impegnarsi attivamente.
- Quando si pianificano attività che coinvolgono genitori e tutori di persone con disabilità, è importante assicurarsi che il luogo e i materiali utilizzati nelle attività siano accessibili alle persone con disabilità, poiché potrebbero esserci attività a cui genitori e tutori partecipino con i loro figli con disabilità. È importante quindi scegliere un luogo che sia accessibile anche per i partecipanti in sedia a rotelle. Nel caso in cui sia prevista la partecipazione di persone con problemi di udito o non udenti, è importante garantire la presenza di un interprete della lingua dei segni. I materiali stampati e le dispense dovrebbero essere disponibili in formati accessibili, come i caratteri di grandi dimensioni, immagini e braille.
- Di solito i genitori e tutori delle persone con disabilità hanno orari diversi che dedicano alla loro famiglia, al lavoro e al tempo libero. È quindi consigliabile offrire opzioni flessibili quando si pianificano i tempi delle attività. Per questo motivo, gli educatori dovrebbero essere aperti

e disponibili a programmare le sessioni anche la sera o nei fine settimana, se alcuni genitori/tutori non sono disponibili durante i giorni lavorativi a causa del loro lavoro. Se possibile, sarebbe opportuno offrire ai partecipanti anche la possibilità di partecipare online, per permettere al maggior numero possibile di genitori e tutori di adattarsi a questo programma con più opzioni, partecipare e, in definitiva, beneficiare del programma.

Considerazioni culturali ed emotive

Quando lavorano con i genitori e i tutori delle persone con disabilità, al fine di promuovere la fiducia e il rispetto reciproco, gli educatori dovrebbero avere un alto livello di comprensione interculturale e accettazione della diversità. Ciò dovrebbe dimostrarsi attraverso il pieno rispetto per i diversi background culturali e le credenze dei genitori e dei tutori dei giovani adulti con disabilità. Gli educatori dovrebbero utilizzare esempi, casi di studio e materiali rilevanti per i partecipanti e rispettosi del loro background culturale e delle loro convinzioni. Inoltre, gli educatori dovrebbero promuovere e facilitare l'apprendimento e il dialogo interculturale in modo rispettoso e attento durante le attività con i genitori e i tutori.

Inoltre, durante le attività, gli educatori dovrebbero assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimersi senza timore di giudizi o discriminazioni e ciò contribuirà ulteriormente a creare un ambiente inclusivo.

Riconoscere le sfide emotive che i genitori e i tutori possono incontrare nel supportare i propri figli verso un percorso di vita indipendente è essenziale per poter offrire loro un sostegno olistico e aumentare così le possibilità delle persone con disabilità di vivere una vita indipendente di qualità. Gli educatori dovrebbero essere reattivi, empatici e comprensivi nei confronti dei bisogni emotivi dei partecipanti e fornire un supporto emotivo di qualità attraverso: l'ascolto attivo, la convalida dei sentimenti e l'offerta di risorse come servizi di consulenza o contatti di professionisti della salute mentale, ove necessario.

Gli educatori per adulti che lavorano con i genitori e i tutori delle persone con disabilità dovrebbero essere in grado di identificare i segnali di disagio emotivo tra i loro partecipanti e offrire interventi appropriati, come l'organizzazione di seminari aggiuntivi sulla gestione dello stress, l'offerta di sessioni di consulenza o la creazione e la facilitazione di gruppi di sostegno tra pari. Garantire queste risorse dimostra un impegno per il benessere complessivo dei partecipanti e contribuisce al successo globale del programma.

Supporto e costruzione della comunità

I genitori e i tutori delle persone con disabilità molto spesso sono in burnout o quasi. Essi sono, infatti, in costante stato di stress e, al tempo stesso, cercano di essere costantemente disponibili e attenti ai bisogni dei loro figli. Pertanto, potrebbero trarre grandi benefici dal **sostegno tra pari**. Gli educatori per adulti che lavorano con genitori e tutori per la futura indipendenza dei loro figli con disabilità, possono favorire la creazione dei rispettivi gruppi di sostegno tra pari per i loro partecipanti. Possono incoraggiare la condivisione e la creazione di reti tra i partecipanti, i genitori e i tutori delle persone con disabilità, durante le attività educative organizzate. In questo modo, le connessioni tra i partecipanti e il sostegno tra pari potrebbero aumentare, contribuendo ulteriormente allo sviluppo del senso di comunità tra i partecipanti. Questo tipo di comunità è molto vantaggiosa per i genitori e i tutori delle persone con disabilità, in quanto permette loro di confrontarsi sulle sfide e sui successi di ciascuno, scambiarsi preziose intuizioni, sviluppare un senso di empatia e incoraggiamento, il tutto in un ambiente sicuro. Gli educatori svolgono un ruolo centrale nella costruzione di un forte senso di

comunità tra i loro partecipanti: ovvero quello di facilitare un ambiente inclusivo e di supporto in cui i partecipanti si sentano compresi e supportati, attraverso metodi di supporto di gruppo, incontri sociali e progetti collaborativi.

Anche se tutti i genitori e i tutori delle persone con disabilità sono costantemente preoccupati per i loro figli, la situazione di ogni genitore o tutore è unica e diversa. È importante che gli educatori per adulti lo riconoscano e sostengano ogni partecipante individualmente, tenendo in considerazione le specifiche esigenze e circostanze. Utilizzare un approccio personalizzato è necessario anche se si organizzano attività di gruppo e metodi di sostegno tra pari. Quando la situazione lo richiede, gli educatori dovrebbero offrire ulteriori attività individuali, come sessioni di tutoraggio individuali e fornire risorse e misure di supporto per ciascun partecipante rispetto alle sfide specifiche che si trova ad affrontare.

Quando possibile, gli educatori per adulti dovrebbero invitare alcuni relatori ospiti, esperti per le diverse aree rilevanti per i partecipanti. Le loro conoscenze ed esperienze possono essere molto utili per i genitori e i tutori delle persone con disabilità. I relatori ospiti possono infatti offrire preziose intuizioni e prospettive, consigli pratici e incoraggiamento. L'interazione diretta con gli esperti consente ai partecipanti di acquisire una comprensione più profonda di argomenti rilevanti ed esplorare soluzioni a sfide specifiche che possono incontrare. I relatori ospiti possono anche fornire ispirazione e motivazione attraverso esempi di buone pratiche, rafforzando la capacità dei partecipanti di difendere efficacemente i bisogni dei propri figli.

Oltre a organizzare le attività del programma, gli educatori per adulti che lavorano con i genitori e i tutori delle persone con disabilità dovrebbero anche fornire supporto ai loro partecipanti promuovendo collegamenti con le reti di supporto locali esistenti, i gruppi di advocacy e le risorse comunitarie. Se i nostri partecipanti si impegnano all'interno di queste reti, gruppi e risorse comunitarie, avranno accesso a ulteriori servizi di supporto, informazioni e opportunità di collaborazione. Ciò rafforzerà inoltre la consapevolezza e la reattività della comunità più ampia rispetto alle esigenze delle famiglie con disabilità.

Sviluppo delle competenze ed empowerment

Gli educatori per adulti dovrebbero organizzare workshop pratici per i genitori e i tutori delle persone con disabilità, per aiutarli ad affrontare le loro sfide quotidiane e a preparare se stessi e i propri figli con disabilità a condurre una vita indipendente. I workshop pratici dovrebbero riguardare argomenti quali: aspetti della vita indipendente delle persone con disabilità; gli atteggiamenti positivi dei genitori/tutori e il superamento delle paure relative alla vita indipendente dei propri figli con disabilità; come i genitori/tutori possono contribuire alla vita indipendente delle persone con disabilità; sostegno tra pari per i genitori/tutori e le persone con disabilità; Strategie, tecniche e strumenti per i genitori/tutori nel percorso verso una vita indipendente dei loro figli; ecc. Organizzando tali workshop per i genitori e i tutori, gli educatori per adulti possono offrire loro risorse e competenze utili da mettere in pratica durante il processo di sostegno e incoraggiamento dei loro figli con disabilità verso una vita indipendente.

Gli educatori dovrebbero potenziare e incoraggiare i genitori e i tutori delle persone con disabilità a porsi obiettivi realistici e raggiungibili, relativi al percorso dei loro figli verso una vita indipendente. Gli educatori svolgono un ruolo chiave nel guidare i partecipanti a suddividere i macro-obiettivi in obiettivi più piccoli, gestibili, assicurandosi che siano raggiungibili e allineati con le rispettive circostanze specifiche.

Attenzione alla famiglia e alla comunità

L'attenzione alla famiglia e alla comunità nei programmi a sostegno dei genitori e dei tutori di persone con disabilità è essenziale per promuovere un ambiente di supporto e di potenziamento. Questo approccio pone l'accento sulla valorizzazione dei risultati ottenuti e riconosce il ruolo fondamentale della famiglia nel sostenere le persone con disabilità.

Quando lavorano con i genitori e i tutori delle persone con disabilità nel percorso verso una vita indipendente dei loro figli, gli educatori sono invitati a riconoscere e celebrare ogni risultato ottenuto dai genitori e dai tutori in tale percorso. Ciò aumenta il benessere, il morale, la fiducia, la motivazione e la resilienza dei genitori e dei tutori. Celebrando i risultati dei partecipanti, gli educatori per adulti rafforzano l'importanza dei contributi e degli sforzi dei genitori e dei tutori nel processo di costruzione di una vita indipendente per i loro figli con disabilità. Ciò, a sua volta, contribuisce ulteriormente a rafforzare una mentalità positiva dei partecipanti e ad incoraggiare i loro continui progressi.

Gli educatori e gli insegnanti per adulti dovrebbero utilizzare un approccio incentrato sulla famiglia, che riconosca il ruolo centrale che le famiglie hanno nel sostenere il percorso verso una vita indipendente dei loro figli con disabilità. Ciò significa comprendere che le famiglie sono molto importanti per il benessere, la crescita e l'indipendenza dei giovani adulti con disabilità. Per questo motivo, gli educatori dovrebbero lavorare con tutti i membri della famiglia per prendere decisioni e stabilire piani per la scuola, la salute e lo sviluppo generale dei loro figli/ parenti con disabilità verso una vita indipendente. In qualità di mentori, gli educatori dovrebbero fornire sostegno non solo ai genitori e ai tutori delle persone con disabilità, ma anche ai fratelli, alle sorelle e ad altri parenti stretti e familiari. Gli educatori dovrebbero fornire loro gli strumenti, le conoscenze e le competenze necessarie per contribuire efficacemente alla vita indipendente dei loro figli/ parenti con disabilità.

Valutazione e miglioramento

La valutazione serve agli educatori per adulti per vedere cosa funziona all'interno del programma educativo e di tutoraggio e cosa invece deve essere migliorato, al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati. Osservando i risultati della valutazione, gli educatori possono identificare l'impatto delle attività sui partecipanti e adattare di conseguenza le attività future. I risultati della valutazione possono anche dimostrare che il programma sta funzionando, nel caso in cui i genitori e i tutori che partecipano si sentono rafforzati e capaci di fornire un supporto di qualità ai loro figli con disabilità nel loro percorso verso una vita indipendente.

Nel pianificare e organizzare la valutazione dei programmi di educazione degli adulti per i genitori e i tutori di giovani adulti con disabilità, gli educatori dovrebbero includere quanto segue:

- Valutare i risultati e gli obiettivi desiderati del programma, come il miglioramento delle capacità dei genitori nel potenziare e facilitare l'indipendenza delle persone con disabilità, la loro maggiore conoscenza dei servizi di supporto disponibili, il miglioramento del benessere emotivo, ecc.
- Ottenere un feedback dai genitori e i tutori attraverso sondaggi, interviste o focus group per sapere cosa è piaciuto, cosa non è piaciuto, cosa è stato utile, cosa non è stato utile, quali sono stati i punti chiave di apprendimento e quali potrebbero essere le aree di ulteriore miglioramento.
- Esaminare l'impatto più ampio del programma educativo e di tutoraggio sulle famiglie nel loro complesso (non solo sui genitori e tutori), osservando eventuali cambiamenti nel

comportamento, negli atteggiamenti e nella qualità della vita della famiglia e di ogni suo membro.

- Valutare come vengono implementate le attività del programma, compresa la corrispondenza con i piani del programma e le tempistiche previste, i livelli di coinvolgimento di genitori e tutori, nonché eventuali problemi/sfide affrontati durante l'attuazione del programma.
- Coinvolgere le parti interessate (ad esempio, i figli con disabilità dei partecipanti, i familiari, altri membri della comunità rilevanti) nel processo di valutazione, per garantire che vengano prese in considerazione prospettive diverse.

Sulla base dei risultati della valutazione e dei feedback dei partecipanti, gli educatori dovrebbero apportare le modifiche necessarie per migliorare l'efficacia del programma, come ad esempio:

- Modificare le attività o i contenuti del programma per soddisfare al meglio le esigenze dei genitori e dei tutori in modo diretto e le esigenze dei loro figli con disabilità in modo indiretto.
- Affrontare i problemi/le sfide individuati attraverso la valutazione del programma, per garantirne il successo.
- Migliorare le strategie di comunicazione per aumentare il coinvolgimento e la partecipazione dei genitori e dei tutori.
- Incorporare nuove risorse o attività in base a ciò che è stato identificato come necessario.
- Implementare un ulteriore potenziamento personalizzato e mirato degli educatori per adulti, al fine di migliorare l'implementazione del programma, la qualità del tutoraggio fornito e l'impatto sui genitori e tutori delle persone con disabilità che hanno partecipato al programma.

La valutazione e il miglioramento dovrebbero essere visti come un ciclo continuo piuttosto che come un evento sporadico. Gli educatori per adulti dovrebbero rivedere regolarmente gli obiettivi del programma, valutare e monitorare i progressi verso tali obiettivi e adattare le strategie in base alle esigenze e ai feedback ricevuti. Il miglioramento continuo garantisce che il programma resti utile, pertinente ed efficace nel tempo.

1.3. Tutoraggio dei beneficiari (genitori e tutori di persone con disabilità) come follow-up dopo i workshop

I programmi di tutoraggio sono programmi a lungo termine dedicati a fornire supporto e guida su misura a genitori e tutori che stanno iniziando il percorso di sostegno alla vita indipendente per i loro figli con disabilità. A causa della natura e della specificità dell'argomento e del gruppo target, i programmi di tutoraggio dovrebbero essere progettati alla luce di una profonda comprensione delle sfide e delle aspirazioni uniche di ogni famiglia e offrire un approccio strutturato e graduale al tutoraggio.

L'obiettivo di un programma di tutoraggio è fornire ai genitori e ai tutori le conoscenze, le competenze e il supporto emotivo necessari. I mentori guidano gradualmente i genitori/tutori lungo il percorso verso una vita indipendente del loro figlio stabilendo obiettivi personalizzati, sviluppando le competenze necessarie e, soprattutto, promuovendo le interazioni tra pari.

Processo di tutoraggio dei beneficiari (genitori e tutori di persone con disabilità) come follow-up dopo i workshop

Un processo di tutoraggio efficace segue un processo strutturato e graduale, passo dopo passo, per garantire che genitori e tutori ricevano il supporto e la guida di cui hanno bisogno per promuovere una vita indipendente per i loro figli con disabilità. Nel panorama dei servizi educativi e di supporto, esiste un numero significativo di programmi di tutoraggio, ciascuno sviluppato su misura per soddisfare esigenze e obiettivi diversi, ma soprattutto per favorire la crescita personale. Di seguito viene presentato un programma e un processo di tutoraggio dettagliati, al fine di facilitarne lo svolgimento per i genitori e i tutori, e per fornire loro gli strumenti, le competenze e la predisposizione necessari per difendere e sostenere ulteriormente il percorso dei loro figli verso una vita indipendente.

Fase 1: Orientamento e valutazione dei bisogni

La prima fase è incentrata sull'orientamento e sulla valutazione dei bisogni. Questo processo dovrebbe sempre iniziare con una o più sessioni di orientamento introduttive, che servono come opportunità per valutare le esigenze dei mentee (o allievi). In questa fase è fondamentale che mentore e allievo inizino a costruire una connessione, discutendo dell'importanza della costruzione della fiducia durante tutto il processo di tutoraggio, e delle sfide e delle esigenze specifiche di genitori e tutori. Ciò contribuirà a identificare gli obiettivi e sviluppare un programma di tutoraggio maggiormente personalizzato, in tutte le fasi. Questa fase è utile, inoltre, per identificare le aree in cui i genitori e i tutori hanno bisogno di supporto, come, ad esempio, le capacità comunicative, la gestione delle attività della vita quotidiana o lo sviluppo di strategie di gestione emotiva.

Fase 2: Definizione degli obiettivi

Stabilire obiettivi chiari, personalizzati e raggiungibili è molto importante: essi svolgono un ruolo guida nel viaggio verso una vita indipendente. Il mentore e il mentee dovrebbero definire da uno a tre obiettivi principali e poi suddividerli in obiettivi e attività specifici. I mentori devono assicurarsi che gli obiettivi siano realistici e misurabili per consentire ai genitori/tutori di monitorare i progressi nel periodo di tempo stabilito.

Fase 3: Piano di supporto personalizzato

Per raggiungere gli obiettivi generali e specifici definiti è necessario suddividerli in attività e compiti distinti in un periodo di tempo definito. Ciò può essere fatto attraverso lo sviluppo di un piano di supporto personalizzato che sarà facile da seguire per i genitori/tutori e i loro figli. Inoltre, i mentori possono suggerire ai mentee di fissare degli obiettivi intermedi che rappresentino degli indicatori di

progresso. Un esempio di obiettivo intermedio può essere quando il proprio figlio completa con successo, per la prima volta, uno specifico compito di vita indipendente, come preparare un pasto semplice o utilizzare i mezzi pubblici con un'assistenza. Questi traguardi, una volta raggiunti, dovrebbero essere festeggiati, in quanto costituiscono forti fonti di motivazione.

Fase 4: Riunioni periodiche di tutoraggio

Mentori e mentee devono concordare la frequenza con cui si incontreranno e il luogo in cui avverranno tali incontri periodici. Ciò dovrebbe essere concordato in base alle esigenze e alle disponibilità dei mentee e può variare nel tempo. All'inizio potrebbe essere una volta a settimana o due volte al mese. Le riunioni possono essere in presenza, per telefono o in videochiamata, a seconda delle circostanze. Occasionalmente, i figli dei mentee possono essere coinvolti negli incontri. L'obiettivo degli incontri è quello di rivedere regolarmente i piani e i progressi individuali, discutere le sfide, stabilire le priorità per le settimane successive e fornire supporto emotivo ai mentee.

Fase 5: Sviluppo delle competenze

Lo sviluppo delle competenze si riferisce tanto ai genitori/tutori quanto ai loro figli. A seconda delle esigenze, delle circostanze e del tipo di disabilità, le competenze da sviluppare possono riguardare l'uso di tecnologie assistive, le abilità pratiche nella vita quotidiana, le abilità comunicative, ecc. Acquisire una nuova competenza può essere molto motivante e gratificante sia per i genitori/tutori che per i loro figli.

Fase 6: Sostegno tra pari e networking

Nel percorso verso una vita indipendente, il supporto emotivo e la connessione tra pari costituiscono un elemento importante. I mentori possono organizzare riunioni di gruppo o mettere in contatto famiglie che stanno affrontando sfide simili. A volte, anche solo condividere la propria frustrazione e la propria sensazione di impotenza può portare un grande sollievo. Oltre al supporto emotivo, i mentee possono condividere tra loro consigli pratici e suggerimenti.

Fase 7: Accesso e introduzione a risorse e informazioni utili

I mentori dovrebbero fornire ai genitori/tutori materiali e risorse utili, come guide pratiche, articoli, informazioni e contatti dei servizi di supporto o delle organizzazioni locali rilevanti per il tipo di disabilità del loro figlio. Ciò li aiuterà ad acquisire ulteriori nuove conoscenze e sviluppare le competenze necessarie, incoraggiandoli a rivolgersi ai servizi di supporto esistenti.

Fase 8: Monitoraggio dei progressi e aggiustamenti


Il mentore dovrebbe verificare i progressi relativi agli obiettivi stabiliti e apportare le modifiche necessarie.

Monitorare i progressi nel raggiungimento degli obiettivi generali e specifici è fondamentale poiché permette di capire se l'approccio e le strategie stanno dando i risultati sperati o se devono, invece, essere modificati. Inizialmente, i mentori devono guidare il processo di monitoraggio, insegnando così ai mentee come possono farlo autonomamente in futuro.

Fase 9: Empowerment e advocacy

Per non rischiare di sopraffare e sovraccaricare i mentee di compiti, i mentori dovrebbero assicurarsi che i genitori/tutori abbiano già sviluppato e integrato le competenze necessarie per supportare i propri figli nelle attività quotidiane, prima di introdurre questa ulteriore fase, che riguarda lo sviluppo della capacità di auto-rappresentanza. Ci vuole molta forza e determinazione per difendere il proprio figlio all'interno dell'ambiente educativo e comunitario: i mentori devono quindi essere sicuri che gli allievi siano pronti per questo ulteriore passaggio.

Fase 10: Valutazione e feedback



Per valutare l'efficacia del programma di tutoraggio, vengono raccolti regolarmente feedback sia dai mentori che dai mentee. I feedback aiutano a identificare i punti di forza e le aree di miglioramento del programma. I feedback saranno inoltre essenziali nel processo di post-tutoraggio, quando i genitori dovrebbero essere più indipendenti nel loro percorso. Si raccomanda ai mentori di avere una comunicazione regolare con i genitori per facilitare il completamento dei loro compiti e il processo verso l'indipendenza del loro figlio.

PARTE 2: Workshop per educatori per adulti nell'organizzazione di attività con genitori/tutori di persone con disabilità

2.1. Identificare tutti gli aspetti della vita indipendente dei propri figli con disabilità

Titolo del workshop: Identificare tutti gli aspetti della vita indipendente dei propri figli con disabilità

Durata: 120 minuti

Contesto:

Quando si parla di indipendenza delle persone con disabilità ci sono diversi aspetti da considerare come: la loro vita sociale, lavorativa, scolastica e familiare. Tutti questi aspetti comprendono diverse attività, impegno e l'interazione tra diversi stakeholders/attori/persona che fanno parte della vita delle persone con disabilità. Per questo motivo, è importante che ciascuno di questi aspetti sia discusso e trattato approfonditamente, senza perdere di vista, allo stesso tempo, l'intero quadro nella sua interezza. Questo workshop è progettato per ampliare la comprensione dei genitori e dei tutori su cosa significhi veramente una vita indipendente per i giovani adulti con disabilità. Si tratta di un passaggio fondamentale verso il riconoscimento e il sostegno dell'autonomia e del pieno potenziale dei loro figli.

Finalità del workshop: Esplorare e discutere diversi aspetti della vita indipendente dei giovani adulti con disabilità e sottolinearne l'importanza per i loro genitori e tutori.

Obiettivi:

- Creare uno spazio per riflettere sulla nozione di autonomia;
- Discutere sugli aspetti della vita indipendente;
- Approfondire gli aspetti della vita sociale, lavorativa, scolastica e familiare delle persone con disabilità;
- Creare uno spazio di discussione sull'importanza delle conoscenze essenziali sull'autonomia per i genitori di persone con disabilità.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza in materia di cittadinanza;
- Competenza alfabetica;
- Pensiero creativo;
- Lavoro di squadra.

Metodologia e metodi:

- Associazione di parole/Brainstorming;
- Lavoro in coppia;
- Lavoro in piccoli gruppi – metodo dei 4 angoli;

- Presentazioni;
- Discussione e riflessioni.

Flusso del workshop:

I. Associazione di parole e definizione: Indipendenza ed età adulta (40 minuti)

Il formatore/educatore accoglie i partecipanti al workshop e presenta la prima breve attività del workshop. Il formatore invita i partecipanti a formare delle coppie e, in seguito, dà a ciascuna persona della coppia un foglio che contiene alcune parole relative ai concetti di "Indipendenza" o "Età adulta". Dopo alcuni minuti di analisi di queste parole, le coppie discutono tra loro il significato delle diverse parole e uniscono le loro intuizioni per avere una comprensione più completa dei concetti di "Indipendenza" e "Età adulta".

Le parole date a ciascuna coppia sono:

- Per Indipendenza: Fiducia in sé, Autonomia, Empowerment, Libertà, Autosufficienza, Scelta, Responsabilità, Intraprendenza, Crescita Personale.
- Per Età adulta: Maturità, Responsabilità, Resilienza, Stabilità, Consapevolezza di sé, Processo decisionale, Competenze di vita, Indipendenza finanziaria, Impegno civico.

Dopo 10-15 minuti di discussione in coppia, le coppie si uniscono a formare gruppi di quattro, integrando le loro definizioni all'interno di un contesto più ampio. In gruppo, i partecipanti discutono sul significato di ogni parola e sul perché queste parole rientrano nella categoria Indipendenza o Età adulta. Questa fase dura 10 minuti. In seguito, l'educatore chiede ai gruppi di unirsi ulteriormente andando a formare dei gruppi di otto. In questa fase, i gruppi devono trovare una propria definizione di "Indipendenza" e di "Età adulta".

Nell'ultima fase, ogni gruppo (ormai composto da otto membri) presenta la propria definizione consolidata al resto dei partecipanti e degli educatori. Successivamente, il formatore/educatore invita tutti i gruppi a unirsi e a definire tutti insieme cosa significa e quali aspetti comprende il concetto di "vita indipendente". Questa definizione viene scritta dall'educatore sulla lavagna a fogli mobili.

II. Aspetti della vita indipendente (50 minuti)

Nell'attività successiva, l'educatore introduce il metodo degli Angoli, in cui i diversi angoli della stanza rappresentano un determinato argomento/tema. In questo caso, gli angoli rappresentano gli aspetti della vita indipendente: Sociale, Lavorativo, Scolastico e Familiare. Il formatore spiega ai partecipanti come affrontare le discussioni nel corso di questa attività.

Inizialmente, i partecipanti si uniscono all'angolo che risuona di più con il loro interesse o la loro esperienza. In ciascun angolo, i partecipanti discutono in modo approfondito degli elementi specifici della vita indipendente e della loro comprensione rispetto al tema assegnato. I partecipanti hanno a disposizione 30 minuti per svolgere questa discussione di gruppo e per preparare una breve presentazione di gruppo, che raccolga i risultati chiave della loro discussione.

Quando tutti i gruppi sono pronti, i partecipanti si riuniscono in plenaria e i rappresentanti di ogni gruppo/angolo condividono i risultati delle loro discussioni. L'educatore evidenzia come gli aspetti della vita indipendente siano interconnessi tra loro e siano tutti cruciali all'interno della vita.

III. Discussione di gruppo, riflessione e chiusura (30 minuti)

In seguito, il formatore facilita una sessione di discussione e riflessione. I partecipanti sono invitati a discutere sulle seguenti domande:

- Dove si colloca l'autonomia tra gli aspetti della vita indipendente che abbiamo visto?

- Dove possiamo creare spazi per far crescere l'autonomia?

Dopo la discussione, l'educatore invita i partecipanti a riflettere, per 3-5 minuti, su quello che hanno imparato e sull'esperienza che hanno acquisito durante il workshop e su come questo possa supportare l'indipendenza dei loro figli con disabilità.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, tagliare in due dei foglietti per le categorie 'Indipendenza' e 'Età adulta', preparare la stanza con i 4 angoli diversi per il lavoro di gruppo.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
- Milestones Autism Resources. (s.d.). Adult independent living skills. <https://www.milestones.org/map/adult-living-skills>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Questo workshop richiede agli educatori di avere una solida conoscenza dei concetti trattati e in particolare del tema dell'indipendenza delle persone con disabilità. È importante che gli educatori forniscano esempi pratici durante le attività e siano competenti per poter guidare con successo le sessioni di discussione.
- Durante questo workshop è importante che gli educatori riescano a creare uno spazio inclusivo, sicuro e accogliente per i partecipanti, che li faccia sentire a proprio agio nell'esprimere le proprie opinioni e preoccupazioni.

2.2. Sviluppare atteggiamenti positivi dei genitori/tutori nei confronti della vita indipendente dei loro figli con disabilità

Titolo del workshop: Sviluppare atteggiamenti positivi dei genitori/tutori nei confronti della vita indipendente dei loro figli con disabilità

Durata: 110 minuti

Contesto:

I genitori/tutori delle persone con disabilità molto spesso tendono a non separarsi mai dai loro figli e a guidarli in ogni aspetto della loro vita. Ciò è chiaramente legato alla necessità di sostegno da parte dei loro figli. Tuttavia, nelle fasi successive della vita, man mano che invecchiano, i genitori/tutori non sono più in grado di fornire il supporto necessario ai loro figli, con conseguenze significative sia sulla loro stessa vita che su quella dei loro figli. È quindi essenziale concentrarsi sulla vita indipendente delle persone con disabilità e pensare al progetto di vita “Dopo di noi”, in modo che le persone con disabilità imparino ad auto-sostenersi nelle attività essenziali della vita quando i loro genitori/tutori sono ancora attivi e possono aiutarli in questo processo di costruzione verso la propria indipendenza. Questo workshop è progettato per ampliare la comprensione dei genitori e dei tutori su diversi concetti e aspetti della vita indipendente e per incoraggiarli a sviluppare pensieri e atteggiamenti positivi nei confronti della vita indipendente dei loro figli.

Finalità del workshop: Creare uno spazio di apprendimento, discussione e riflessione per sviluppare atteggiamenti positivi dei genitori/tutori nel trasformare la vita dei loro figli con disabilità verso una vita indipendente.

Obiettivi:

- Trasformare la prospettiva dei genitori/tutori dalla visione dei loro figli come “eterni bambini” a quella di “compagni”, attraverso attività interattive e di riflessione;
- Comprendere il concetto di “compagnia” e il suo significato nella vita di ogni persona;
- Conoscere il progetto di vita e la sua importanza per i giovani adulti con disabilità;
- Approfondire il progetto di vita e l'età adulta come processi essenziali per una vita indipendente delle persone con disabilità.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza di cittadinanza;
- Competenza alfabetica;
- Pensiero creativo;
- Pensiero critico;
- Lavoro di squadra.

Metodologia e metodi:

- Riflessione/visualizzazione;
- 24 ore di vita di una persona - Comprendere il concetto di Progetto di Vita;
- Input teorico;
- Riflessione;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. Esplorare il concetto di "compagnia" (30 minuti)

L'educatore inizia il workshop con una breve introduzione del concetto di "compagnia". Invita i partecipanti a pensare a un momento, catturato in una fotografia o in un ricordo, in cui hanno sentito che il bisogno di compagnia di entrambi, genitori/tutori e figli, sono stati soddisfatti. I partecipanti disegnano un'immagine o selezionano una foto dal proprio telefono che per loro simboleggia "la compagnia". In seguito, i partecipanti hanno a disposizione 10-15 minuti per riflettere individualmente sull'immagine/ricordo scelto, concentrandosi sui sentimenti di appagamento e sostegno reciproco. Dopo questa attività di auto-riflessione, l'educatore invita i partecipanti a formare delle coppie e a confrontarsi sull'immagine/ricordo e sulle emozioni ad essa associate. L'obiettivo di questo dialogo è aumentare la consapevolezza dei partecipanti del valore della compagnia.

II. Comprendere il "Progetto di Vita" – 24 ore di vita di una persona (40 minuti)

L'educatore introduce il concetto di "Progetto di vita", spiegando ai partecipanti che, in questa sessione, svolgeranno diverse attività che porteranno ad una chiara comprensione di questo concetto. Inizialmente, i partecipanti sono invitati a lavorare individualmente e a sviluppare un elenco di attività quotidiane di una persona, includendo i tempi, le specifiche azioni svolte e chi è responsabile del supporto di queste attività. I partecipanti hanno 15 minuti per creare la lista e poi condividono le loro liste con il resto del gruppo. Tale condivisione dura circa 10 minuti. Successivamente, l'educatore apre una breve sessione di discussione, durante la quale chiede ai partecipanti di considerare quali cambiamenti potrebbero essere messi in atto per una maggiore indipendenza e quali tipi di supporto potrebbero essere necessari per facilitare questi cambiamenti. In particolare, l'educatore pone le seguenti domande:

- Quali sono le somiglianze tra le routine che avete sentito da altri?
- Quali possono essere i fattori che influiscono su queste routine?
- C'è qualcosa che cambiereste?
- Qual è il supporto che vorreste ricevere per l'indipendenza dei vostri figli con disabilità?

III. Input teorico: "il progetto di vita e l'età adulta" (10 minuti)

Il seguito, il formatore/educatore fornisce una spiegazione teorica sul tema del "Progetto di vita e l'età adulta". Il formatore/educatore utilizza questa sessione per fare un collegamento tra questo tema e l'attività precedente di discussione, sottolineando l'importanza dell'equilibrio tra i desideri, le aspettative e la realtà della vita indipendente delle persone con disabilità. L'input teorico è tratto dal "Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità", pagina 14.

IV. Riflessione sui desideri vs. realtà (10 minuti)

Il formatore/educatore invita i partecipanti a riflettere su quali sono i loro desideri e le loro aspettative rispetto all'età adulta dei loro figli in generale, e, più in particolare, rispetto all'interazione tra di loro (figli con disabilità e genitori/tutori). Inoltre, ai genitori/tutori partecipanti viene chiesto di riflettere su come questi scenari desiderati/attesi si allineino o siano in conflitto con la loro realtà attuale. I partecipanti hanno a disposizione 10 minuti per questa riflessione e sono incoraggiati a scrivere alcuni appunti/parole chiave.

V. Discussione di gruppo (20 minuti)

Nell'attività successiva, il formatore/educatore facilita una breve discussione, ponendo ai partecipanti la seguente domanda:

- Quali potrebbero essere alcuni passaggi pratici che potete intraprendere per allineare le vostre aspettative alla realtà, nel sostenere il percorso dei vostri figli verso l'indipendenza?

Durante questa parte della sessione, il formatore/educatore modera la discussione e pone ulteriori domande per permettere ai genitori/tutori partecipanti di riflettere ed esprimere il loro impegno nel contribuire all'indipendenza dei loro figli. Durante questa discussione facilitata, il formatore/educatore promuove atteggiamenti positivi tra i partecipanti e identifica le aree di potenziale crescita e supporto in questo processo.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
- Benefits of companion care for adults with Non-Physical Special needs.. <https://www.redi-nurse.com/benefits-of-companion-care-for-adults-with-non-physical-special-needs>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Per l'attività "24 ore di vita di una persona", il formatore/educatore dovrebbe fornire un esempio utile per guidare i partecipanti a visualizzare e articolare meglio la routine quotidiana dei loro figli con disabilità. Il formatore/educatore può anche creare un modello di Progetto di Vita e condividerlo con i genitori/tutori partecipanti, in modo che essi possano compilarlo e averlo come modello per il futuro.

2.3. Superare le paure dei genitori/tutori nel processo

Titolo del workshop: Superare le paure dei genitori/tutori nel processo

Durata: 120 minuti

Contesto:

Crescere un figlio è, in generale, è un processo che genera paure e sfide. I genitori/tutori di figli con disabilità hanno certamente un carico maggiore: le preoccupazioni per la sicurezza, l'accettazione sociale, i dubbi sulla capacità dei loro figli a gestire le varie esigenze della vita, ecc. Questo workshop si concentra sulle paure dei genitori/tutori. Durante questo workshop, discuteremo e affronteremo direttamente queste paure, le riconosceremo ed esamineremo varie strategie per superarle. Il metodo della Scala della Paura utilizzato in questo workshop è una tecnica progressiva che aiuta i partecipanti a classificare le proprie paure e a superarle sistematicamente. Trattando le paure in un contesto di gruppo di sostegno, i genitori e i tutori possono trovare la solidarietà e la comprensione degli altri partecipanti, rafforzando così la propria resilienza emotiva.

Finalità del workshop: Fornire uno spazio di supporto per i genitori e i tutori affinché possano articolare e gestire le loro paure riguardo alla vita indipendente dei loro figli con disabilità, sottolineando così il loro ruolo nel coltivare un ambiente di crescita e di autonomia.

Obiettivi:

- Creare uno spazio in cui i partecipanti possano identificare ed esprimere le loro paure specifiche riguardo al percorso dei loro figli verso l'indipendenza;
- Discutere di come certe paure possono influenzare l'approccio all'indipendenza sia dei genitori/tutori che dei loro figli;
- Creare uno spazio per sviluppare e condividere strategie per superare le proprie paure, consentendo così ai genitori e ai tutori di diventare degli alleati più solidali nella vita dei loro figli.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza alfabetica;
- Pensiero creativo;
- Pensiero critico;
- Lavoro di squadra.

Metodologia e metodi:

- Metodo della Scala della Paura;
- Discussione.

Flusso del workshop:

I. Introduzione (5 minuti)

Il formatore/educatore introduce ai partecipanti il tema del workshop. In seguito, introduce il metodo della "Scala della Paura" (in inglese "Fear Ladder"), sottolineando che esso svolge un ruolo cruciale

nella mappatura e nella comprensione delle paure legate all'indipendenza dei propri figli. È molto importante che il formatore inizi il workshop con un'introduzione e una spiegazione adeguate e approfondite, poiché esse sono cruciali per lo svolgimento di tutto il workshop.

II. Scala della Paura I – Riflessione individuale (15 minuti)

Il formatore/educatore invita i genitori e i tutori a riflettere individualmente e scrivere le loro paure legate al percorso dei loro figli verso l'indipendenza. I partecipanti hanno a disposizione 15 minuti per questa attività. Questa riflessione pone le basi per un'esplorazione più approfondita nelle fasi successive.

III. Scala della Paura II – Elenco della paura (10 minuti)

Nella seconda fase del metodo della Scala della Paura, il formatore invita i partecipanti a condividere le paure che hanno individuato con l'intero gruppo. Il formatore/educatore dovrebbe assicurarsi che l'atmosfera sia sicura, accogliente e che incoraggi i partecipanti a condividere liberamente l'elenco delle loro paure e ad ascoltarsi attivamente a vicenda.

IV. Scala della Paura III – Discussione in coppia (20 minuti)

Successivamente, i partecipanti sono invitati a scegliere una paura dalla loro lista e concentrarsi su quella. In questa fase, il formatore/educatore invita i partecipanti a formare delle coppie per discutere la paura scelta. La discussione viene stimolata grazie alle seguenti domande:

- La paura che avete scelto è legata alle vostre aspettative? Se sì, come?
- Quali preoccupazioni sono alla base e alimentano questa paura?

V. Scala della Paura IV – Superare le paure: strategie per superare le paure (10 minuti)

Dopo la discussione, i partecipanti devono svolgere, a coppie, un altro compito: devono discutere sulle potenziali strategie per superare la paura scelta, sulla base di esperienze personali o suggerimenti del formatore/educatore. I partecipanti hanno a disposizione 10 minuti per questa attività.

VI. Scala della Paura V – Sostenere l'indipendenza tra le paure (20 minuti)

Nell'ultima fase, i partecipanti devono discutere, in coppia, su come continuare a sostenere l'indipendenza del proprio figlio riconoscendo le proprie paure. Il formatore invita i partecipanti a pensare a passaggi e tecniche pratiche che potrebbero utilizzare a casa. Questa discussione dura 20 minuti.

VII. Discussione e condivisione di gruppo (40 minuti)

Dopo l'ultima fase della Scala della Paura, i partecipanti si riuniscono in plenaria per condividere i risultati chiave emersi dal loro lavoro in coppia. L'educatore facilita gli interventi di ciascun gruppo. In seguito, i partecipanti sono invitati a condividere e discutere passi/azioni specifiche per sostenere l'indipendenza del proprio figlio, riuscendo a gestire le proprie paure. Mentre i partecipanti presentano le proprie idee su questo tema, l'educatore le scrive sulla lavagna a fogli mobili.

Il formatore/educatore chiude il workshop, ricordando ai partecipanti che condividere e affrontare le proprie paure è un processo continuo e incoraggiandoli a cercare il supporto del gruppo o di professionisti, qualora sia necessario.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>



Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Per il successo di questo workshop, è necessario che ci sia un'atmosfera di supporto e non giudicante in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere preoccupazioni personali. Il formatore/educatore dovrebbe sottolineare questo aspetto all'inizio e durante il workshop, prestando la massima attenzione durante ogni attività.
- È importante che il formatore/educatore abbia un elenco di domande guida che possono aiutare i partecipanti a riflettere sulle loro paure e a comprenderne l'origine durante le diverse fasi della Scala della Paura.

2.4. Come i genitori/tutori possono supportare i propri figli con disabilità in un percorso progressivo di autonomia per una vita indipendente

Titolo del workshop: Come i genitori/tutori possono supportare i propri figli con disabilità in un percorso progressivo di autonomia per una vita indipendente

Durata: 160 minuti

Contesto:

Essere un genitore/tutore di un bambino/giovane adulto con disabilità comporta preoccupazioni specifiche. In particolare, arriva un momento in cui i genitori/tutori si pongono la spaventosa domanda "Cosa succede dopo di noi?" Si tratta di una preoccupazione che tocca gli aspetti di cura, indipendenza e qualità della vita che i loro figli avranno in futuro. Questo workshop si concentra su queste preoccupazioni introducendo il concetto di autonomia progressiva. L'autonomia progressiva è un approccio che pone l'accento su una transizione graduale verso l'indipendenza per i giovani con disabilità. Attraverso questo workshop, i genitori e i tutori di giovani adulti con disabilità esploreranno diversi metodi e strategie che possono aiutare loro e i loro figli. L'obiettivo principale di questo workshop è quello di offrire ai genitori/tutori sia un senso di tranquillità che degli approcci pratici per sostenere il percorso dei loro figli verso l'indipendenza.

Finalità del workshop: Fornire ai genitori e ai tutori strategie e informazioni per supportare i loro figli con disabilità nello sviluppo di un'autonomia progressiva, concentrandosi sulla pianificazione a lungo termine e sulla transizione verso una vita indipendente.

Obiettivi:

- Formare i partecipanti sul concetto di "Dopo di noi" e sottolineare l'importanza della pianificazione dell'indipendenza a lungo termine per i loro figli con disabilità;
- Identificare e discutere strategie efficaci che aiutino i genitori/tutori a introdurre gradualmente nella vita dei loro figli con disabilità compiti e responsabilità da svolgere in autonomia;
- Esplorare i tipi di reti di supporto disponibili e discutere su come queste possono essere sviluppate o rafforzate per sostenere i giovani adulti con disabilità nel loro viaggio verso l'indipendenza;
- Creare uno spazio sicuro per la discussione e il supporto tra genitori e tutori di persone con disabilità.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Brainstorming;
- Input;
- World Café;
- Presentazioni e discussioni.

Flusso del workshop:

I. Introduzione al workshop e all'argomento (15 minuti)

L'educatore per adulti accoglie i partecipanti, genitori e tutori di persone con disabilità, e introduce l'argomento del workshop. In seguito, introduce il concetto di autonomia progressiva, ponendo l'accento sulla transizione graduale e solidale delle persone con disabilità verso una vita indipendente. L'educatore chiede successivamente ai partecipanti perché, secondo loro, questo aspetto sia fondamentale per il benessere dei figli e per la tranquillità dei genitori/tutori. I partecipanti condividono i loro pensieri. Dopodiché, l'educatore evidenzia le parole chiave emerse.

II. Brainstorming: il concetto di 'Dopo di noi' (15 minuti)

Dopo l'introduzione, il formatore/educatore apre una sessione di brainstorming. Invita i partecipanti a condividere le loro opinioni e la loro comprensione del concetto di "Dopo di noi". Le parole chiave e gli input forniti sono scritti su una lavagna a fogli mobili dal formatore/educatore. L'attività dura circa 15 minuti.

III. Input: il concetto di 'Dopo di noi' (10 minuti)

Nei successivi 10 minuti, il formatore/educatore fornisce un input teorico sintetico per introdurre il concetto di "Dopo di noi", riflettendo – al tempo stesso – sulle parole chiave emerse della sessione di brainstorming e scritte sulla lavagna a fogli mobili. Il formatore sottolinea che il concetto "Dopo di noi" riguarda la pianificazione per la continua indipendenza e il benessere dei figli con disabilità dopo che i genitori/tutori non sono più in grado di sostenerli come prima. L'input e la presentazione di questa sessione si basano sulla descrizione fornita nel "Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità".

IV. World café: Come possiamo sostenere i nostri figli con disabilità in un percorso progressivo di autonomia per una vita indipendente (60 minuti)

L'educatore introduce il metodo World Café spiegando ai partecipanti che durante questa attività dovranno lavorare in piccoli gruppi. I partecipanti vengono quindi divisi in 4 piccoli gruppi. All'inizio, i partecipanti si uniscono ad un gruppo iniziale e poi ruoteranno tra i diversi gruppi. Ciascun gruppo è presieduto da un facilitatore o partecipante esperto che rimane seduto allo stesso tavolo con il compito di legare insieme le varie discussioni che si susseguiranno nel corso dell'attività. Ogni gruppo ha un argomento/domanda da trattare, ad esempio:

- Gruppo 1: Quali possono essere le potenziali strategie efficaci per aiutare i genitori/tutori a introdurre nella vita dei loro figli compiti e responsabilità da svolgere in autonomia
- Gruppo 2: In che modo possiamo affrontare e lenire le paure legate alla separazione e all'indipendenza, tenendo in considerazione sia la prospettiva del figlio che quella del genitore/tutore?
- Gruppo 3: Sappiamo che tipo di reti di supporto sono disponibili o possono essere sviluppate? Come coinvolgiamo i nostri figli con disabilità nel processo di costruzione di queste reti?
- Gruppo 4: Quali sono alcuni supporti emotivi chiave che i genitori/tutori possono fornire durante questa transizione verso una vita indipendente?

I gruppi hanno a disposizione 15 minuti per riflettere e rispondere alle domande nei loro gruppi iniziali. Dopo 15 minuti, ruotano al tavolo successivo, mentre l'esperto rimane seduto allo stesso tavolo. I turni successivi durano 10 minuti ciascuno. In seguito, nel quarto e ultimo turno, i partecipanti ritornano al loro tavolo iniziale e hanno a disposizione 15 minuti per riassumere gli input e i contributi forniti dagli altri partecipanti. Ciascun gruppo deve preparare una breve presentazione sul proprio argomento.

V. Presentazioni e discussione (60 minuti)

Dopo l'attività del World Café, ogni gruppo ha a disposizione 5 minuti per presentare un riassunto delle riflessioni e dei commenti emersi riguardo alla propria domanda. Ogni presentazione è seguita da una breve sessione di domande e risposte. Questa parte del workshop mira a trasformare le idee teoriche in azioni pratiche che supportino l'autonomia progressiva delle persone con disabilità.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Per la sessione del World Café, gli educatori dovrebbero preparare poster o dispense e posizionarli su ciascuna postazione/tavolo. Questi materiali possono informare i partecipanti e stimolare la discussione, rendendo più concreti i concetti astratti.
- Alla fine dell'attività di World Café, gli educatori possono dare più tempo per le presentazioni di gruppo nel caso in cui i partecipanti si dimostrino interessati alla discussione e/o abbiano più domande da porre ai diversi gruppi.

2.5. Come i genitori/tutori possono incoraggiare attività di socializzazione sicure e sane e promuovere le relazioni interpersonali delle persone con disabilità

Titolo del workshop: Come i genitori/tutori possono incoraggiare attività di socializzazione sicure e sane e promuovere le relazioni interpersonali delle persone con disabilità

Durata: 120 minuti

Contesto:

Proprio come chiunque altro, le persone con disabilità hanno bisogno di socializzare per crescere e per sviluppare un senso di appartenenza. Il processo di sviluppo di una rete sociale può essere difficile per loro e richiede il supporto dei loro genitori/tutori, soprattutto nei primi anni. In questo workshop, i genitori/tutori impareranno come sostenere il processo di socializzazione dei loro figli, considerando alcuni aspetti complessi relativi al benessere fisico, materiale, emotivo e sociale.

Finalità del laboratorio: Fornire ai genitori e ai tutori le conoscenze per sostenere e incoraggiare attività di socializzazione sicure e sane, e per promuovere forti relazioni interpersonali tra i loro figli con disabilità utilizzando il piano di supporto individuale e il modello bio-psico-sociale.

Obiettivi:

- Formare i partecipanti sull'importanza di piani di supporto individuali che tengano in considerazione obiettivi clinici, funzionali e personali adattati alle esigenze specifiche delle persone con disabilità;
- Far comprendere ai partecipanti il modello bio-psico-sociale, spiegando come questo integra elementi biologici, psicologici e sociali per sostenere il benessere generale delle persone con disabilità;
- Esplorare e discutere le otto aree critiche del concetto bio-psico-sociale (fisica, materiale, emotiva, autodeterminazione, sviluppo personale, relazioni interpersonali, inclusione sociale e diritti ed empowerment).

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Pensiero critico;
- Competenza di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Input;
- Brainstorming silenzioso;
- Discussione.

Flusso del workshop:

I. Piano di supporto individuale – Input (10 minuti)

Il formatore/educatore accoglie i partecipanti e introduce l'argomento del workshop. Successivamente, presenta il concetto di piani di supporto individuali e i relativi tre obiettivi chiave: clinico, funzionale e personale. Il formatore/educatore spiega gli obiettivi nel dettaglio e sottolinea che il piano e gli obiettivi di supporto individuale possono essere sviluppati e adattati alle esigenze della persona con disabilità.

II. Introduzione al "Concetto Bio-Psico-Sociale" – Input (20 minuti)

In seguito, l'educatore per adulti fornisce alcuni input teorici sul modello bio-psico-sociale. Il formatore/educatore sottolinea che si tratta di un approccio olistico che può essere utilizzato per valutare e sostenere il benessere generale delle persone con disabilità. Inoltre, il formatore introduce ai partecipanti i fattori integrali del modello bio-psico-sociale che sono i fattori biologici, psicologici e sociali. Questi fattori sono fondamentali per comprendere e promuovere interazioni sociali sane.

III. Brainstorming silenzioso – esplorare le aree chiave del modello Bio-Psico-Sociale (60 minuti)

In questa fase, i partecipanti esploreranno le otto aree chiave del modello bio-psico-sociale utilizzando il metodo del brainstorming silenzioso. Il formatore/educatore spiega come funziona il metodo del brainstorming silenzioso: verranno create diverse aree tematiche e tutti i partecipanti possono contribuire in base alle loro conoscenze e pensieri.

In particolare, l'educatore posiziona diversi materiali (post-it, pennarelli, grandi fogli di carta) e 8 fogli relativi alle aree chiave del modello bio-psico-sociale in diversi angoli/posti della stanza di lavoro. I partecipanti sono invitati ad avvicinarsi individualmente ad ogni foglio e, per i successivi 30-40 minuti, a scrivere in silenzio sulla loro comprensione, le loro idee ed esperienze relative a ciascuna delle otto aree, che sono:

- Benessere fisico
- Benessere materiale;
- Benessere emotivo;
- Autodeterminazione;
- Sviluppo personale;
- Relazioni interpersonali;
- Inclusione sociale;
- Diritti ed empowerment.

IV. Discussione di gruppo (30 minuti)

L'ultima attività del workshop consiste in una discussione di gruppo a partire dagli input raccolti durante la sessione di brainstorming silenzioso. I partecipanti si riuniscono in plenaria e insieme al formatore/educatore discutono sugli input forniti, relativi ad ogni determinata area del modello bio-psico-sociale.


Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Gli educatori dovrebbero prepararsi accuratamente per questa sessione. Dovrebbero essere in grado di spiegare e dimostrare il modello bio-psico-sociale in modo accessibile e attuabile.



In particolare, gli educatori dovrebbero essere in grado di mostrare come il modello bio-psico-sociale si interseca con la vita quotidiana e quali miglioramenti specifici può apportare alla socializzazione e alle relazioni interpersonali dei giovani adulti con disabilità.

2.6. Organizzare un sistema di sostegno volontario tra pari all'interno del gruppo di genitori/tutori di persone con disabilità

Titolo del workshop: Organizzare un sistema di sostegno volontario tra pari all'interno del gruppo di genitori/tutori di persone con disabilità

Durata: 110 minuti

Contesto:

Tutti i genitori/tutori di persone con disabilità hanno bisogno, a volte, del sostegno formale e informale degli altri. Cercare e accettare sostegno è benefico per loro stessi, così come per i loro figli. Il sostegno della famiglia, degli amici, degli assistenti sociali o dei fornitori di servizi è prezioso, ma ancora più importante può rivelarsi l'aiuto degli altri genitori/tutori di persone con disabilità. In questo workshop verrà introdotto il concetto di "Fonte di energia" che aiuterà i partecipanti a identificare le loro conoscenze, competenze ed esperienze. Il workshop mira a motivare i genitori/tutori a organizzare il proprio sistema di supporto tra pari.

Finalità del workshop: Rafforzare i genitori e i tutori delle persone con disabilità sviluppando un sistema strutturato di supporto volontario tra pari che si avvalga delle esperienze, competenze e reti collettive all'interno del gruppo per migliorare il sostegno reciproco e l'advocacy.

Obiettivi:

- Creare uno spazio di riflessione e riconoscimento delle risorse collettive disponibili all'interno del gruppo, tra cui l'esperienza genitoriale, il background educativo e le competenze professionali;
- Far conoscere ai partecipanti la metodologia delle "Fonti di energia" per esplorare e utilizzare i loro punti di forza personali e collettivi in una rete di sostegno;
- Sviluppare strategie di comunicazione e norme di gruppo che promuovano un ambiente in cui tutti i partecipanti si sentano valorizzati, inclusi e rafforzati;
- Creare uno spazio di discussione sulla pianificazione e l'implementazione di un sistema sostenibile di sostegno volontario tra pari, definendo ruoli, responsabilità e meccanismi per il supporto e l'interazione continui.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenze di alfabetizzazione;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Lavoro di squadra;
- Pensiero critico;
- Capacità di presentazione.

Metodologia e metodi:

- Input;
- Metodo delle Fonti di energia;
- Discussione e brainstorming.

Flusso del workshop:

I. Introduzione al workshop (10 minuti)

Il formatore/educatore accoglie i partecipanti e introduce l'argomento del workshop. Pone l'accento sugli obiettivi del workshop, che si concentrano sull'importanza del supporto tra pari e sulla creazione di un sistema di sostegno tra pari.

II. Fonti di energia I – Introduzione e definizione delle regole (15 minuti)

L'educatore introduce il concetto di "Fonti di energia" che verrà utilizzato per scoprire i punti di forza dei partecipanti. I genitori e i tutori sono invitati a stabilire collettivamente le regole di base per lo svolgimento del workshop, come la comunicazione aperta, l'ascolto attivo e l'incoraggiamento dell'apprendimento di gruppo. In seguito, l'educatore spiega ai partecipanti che dovranno rispondere a tre domande chiave per poter identificare le risorse e i punti di forza del gruppo.

III. Fonti di energia II – Mappatura dell'energia tra pari (35 minuti):

Nell'attività successiva, il formatore/educatore invita i partecipanti a disporsi in cerchio. Successivamente, il formatore dispone 3 fogli al centro del cerchio, su ognuno dei quali c'è scritta una domanda a cui ogni partecipante deve rispondere. Questo processo viene fatto in tre fasi.

Fase 1: Età ed esperienza genitoriale

Inizialmente, viene chiesto ai partecipanti di rispondere alla domanda sulla loro età e sulla loro esperienza come genitori, specificando per quanti anni sono stati genitori/tutori di persone con disabilità. In seguito, l'educatore, con l'aiuto dei partecipanti, somma tutti questi anni per dare un'immagine chiara e lampante della vasta esperienza presente all'interno del gruppo. Questa fase richiede 10 minuti.

Fase 2: Background educativo e professionale

In questa fase, ogni partecipante scrive il proprio background educativo e le proprie competenze professionali. Queste informazioni vengono raccolte per evidenziare le diverse abilità e conoscenze all'interno del gruppo. L'educatore stimola i partecipanti a ricordare e identificare determinate competenze in base al loro ruolo e al loro coinvolgimento nelle attività della vita dei propri figli. Questa fase dura circa 15 minuti.

Fase 3: Dimensione della rete di sostegno

Nella terza fase, i partecipanti sono invitati a riflettere e a creare un elenco di persone della loro rete di supporto. Questo elenco può essere composto da medici, fratelli, vicini, ecc. Alla fine, i partecipanti calcolano il numero complessivo di persone che li supportano, e stilano una classificazione del sistema di supporto. Quest'ultimo passaggio dura circa 10 minuti.

IV. Fonti di energia III – Discussione di gruppo (30 minuti)

L'educatore invita i partecipanti a rivedere le tre fasi e i risultati raggiunti insieme come gruppo durante il processo di mappatura. Successivamente, i partecipanti riflettono e discutono su cosa significhi condividere le proprie storie. L'educatore pone l'attenzione sul valore della condivisione delle esperienze, sui benefici che i partecipanti possono trarre dall'acquisizione di nuove conoscenze, dalla creazione di nuove connessioni, dall'alleggerimento delle proprie emozioni, ecc.

V. Brainstorming: Creare un sistema di sostegno volontario tra pari (20 minuti)

Alla fine del workshop, il formatore/educatore invita i partecipanti a riflettere sulla discussione e sulle attività precedenti e apre una sessione di brainstorming. Ai partecipanti viene chiesto di condividere le loro idee su come si possa organizzare formalmente un sistema di sostegno volontario tra pari, che tenga conto dei ruoli, delle responsabilità, degli incontri e dei metodi/strumenti di comunicazione più adatti al loro gruppo. Il formatore/educatore scrive sulla lavagna a fogli mobili le idee chiave e gli input che emergono dai partecipanti.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
- Lee, E. (20 aprile 2023). Encouraging active participation. CPD Online College. <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/care/encouraging-active-participation/#:~:text=Physical%2C%20emotional%20or%20psychological%20barriers,the%20individual's%20right%20to%20privacy>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Per l'attività "Fonte di energia", il formatore dovrebbe sottolineare ai partecipanti l'importanza di riconoscere le loro esperienze, il loro background educativo e le loro competenze professionali, in quanto sono aspetti preziosi nel loro percorso come genitori/tutori di persone con disabilità.

2.7. Strumenti (digitali) da utilizzare nel processo di tutoraggio dei genitori/tutori

Titolo del workshop: Strumenti (digitali) da utilizzare nel processo di tutoraggio dei genitori/tutori

Durata: 150 minuti

Contesto:

Le tecnologie assistive aiutano a mantenere o migliorare il funzionamento di un individuo in termini di cognizione, comunicazione, udito, vista, mobilità e cura di sé, favorendo così la sua salute, benessere, inclusione e partecipazione. Migliorare l'accesso alle tecnologie assistive e imparare come utilizzarle in modo efficiente nella gestione della routine quotidiana può portare grandi vantaggi per le persone con disabilità e i loro genitori/tutori. Questo workshop si concentra sulle tecnologie assistive disponibili. Durante questo workshop, i partecipanti avranno l'opportunità di esplorare varie risorse digitali, come dispositivi di sicurezza, strumenti per il miglioramento dell'autonomia e tecnologie di comunicazione.

Finalità del workshop: Fornire ai genitori e ai tutori delle persone con disabilità le conoscenze e le competenze necessarie per utilizzare efficacemente gli strumenti digitali che migliorano la sicurezza, promuovono l'autonomia e facilitano la comunicazione nel processo di assistenza.

Obiettivi:

- Introdurre ai genitori e ai tutori partecipanti una serie di strumenti digitali in grado di supportare la sicurezza, l'autonomia e la comunicazione dei loro figli con disabilità, assicurandosi che comprendano la funzionalità e l'applicazione di ciascuno strumento;
- Creare uno spazio per esplorare specifiche categorie di strumenti digitali (sicurezza, autonomia, dialogo e comunicazione) e identificare i vantaggi e le caratteristiche di ogni strumento selezionato;
- Promuovere le competenze nell'uso di strumenti di comunicazione e collaborazione che facilitino una gestione più efficiente dei compiti di assistenza e migliorino le interazioni all'interno della rete di supporto delle persone con disabilità.

Competenze affrontate:

- Competenze digitali;
- Competenze di alfabetizzazione;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Input;
- Condivisione in plenaria;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Presentazioni e discussione.

Flusso del workshop:

I. Introduzione al workshop (10 minuti)

Il formatore/educatore accoglie i partecipanti e introduce l'argomento del workshop. Successivamente, presenta l'agenda e pone l'accento sull'uso degli strumenti digitali per supportare il processo di tutoraggio e le routine dei genitori/tutori e dei loro figli con disabilità.

II. Condivisione in plenaria: Valutazione iniziale sull'uso attuale degli strumenti digitali (30 minuti)

Per determinare al meglio le esigenze del gruppo in termini di alfabetizzazione digitale, il formatore/educatore invita i genitori e i tutori partecipanti a condividere le loro conoscenze ed esperienze sull'uso degli strumenti digitali per l'assistenza, concentrandosi in particolare sulla sicurezza, l'autonomia e la comunicazione. Il formatore/educatore facilita poi una discussione in plenaria sul tema degli strumenti digitali più comuni, utili per la comunicazione e il coordinamento in generale, e in particolare nella vita delle persone con disabilità e delle loro famiglie:

- Strumenti di videoconferenza per la comunicazione da remoto (come Skype, Zoom, Webex, ecc.) - utili per riunioni virtuali e connessioni familiari;
- App di messaggistica (come WhatsApp, Viber, Telegram, ecc.) - utili per chat private e di gruppo, messaggi vocali e condivisione di file;
- Assistenti a comando vocale (come Amazon Alexa, Google Assistant, Apple Siri) - utili per aiutare nelle attività quotidiane, fornire informazioni e per controllare i dispositivi domestici intelligenti tramite comandi vocali;
- Strumenti per la gestione di orari e attività (come Trello, Microsoft Teams, Google Calendar, Slack, ecc.) - utili per organizzare gli orari, gestire le attività, collaborare con gli altri, e per coordinare cure e appuntamenti.

III. Lavoro in piccoli gruppi: strumenti digitali da utilizzare nel processo di tutoraggio dei genitori/tutori di giovani adulti con disabilità (60 minuti)

Dopo aver familiarizzato con il tema del workshop, i partecipanti vengono divisi in tre piccoli gruppi, ognuno dei quali si concentra su una diversa categoria di strumenti digitali:

Gruppo 1 – Strumenti di sicurezza:

- Nest Protect: Un rilevatore intelligente di fumo e monossido di carbonio in grado di inviare avvisi al tuo telefono e dirti dove si trova il pericolo.
- Arlo Pro 3: Un sistema di telecamere di sicurezza ad alta definizione che offre telecamere resistenti agli agenti atmosferici con visione notturna a colori, audio bidirezionale e integrazione con le tecnologie intelligenti per la casa.

Gruppo 2 – Strumenti di autonomia:

- Whill Model Ci: Un'innovativa sedia a rotelle elettrica che offre una manovrabilità superiore in spazi ristretti e un'app mobile per controllarne le impostazioni e guidarla a distanza.
- OrCam MyEye: Un dispositivo indossabile che utilizza l'intelligenza artificiale per assistere le persone ipovedenti nella lettura dei testi, nel riconoscimento dei volti e nell'identificazione dei prodotti.

Gruppo 3 – Strumenti di dialogo e comunicazione:

- Amazon Echo Show: Un display intelligente che si collega ad Alexa per fornire videochiamate, messaggistica, streaming multimediale e informazioni in tempo reale tramite comandi vocali.
- Ava: Un'app che fornisce sottotitoli in tempo reale per utenti non udenti e con problemi di udito, rendendo le conversazioni più accessibili.

Il formatore invita ogni gruppo a esplorare gli strumenti forniti, analizzandone i vantaggi e le caratteristiche. I partecipanti usano computer portatili o tablet per svolgere questo compito e preparare una presentazione. La presentazione dovrebbe anche includere informazioni su come questi

strumenti possono essere integrati nelle pratiche quotidiane di assistenza, sui loro benefici e sulle potenziali sfide.

IV. Presentazioni e discussione (50 minuti)

Il formatore/educatore invita i gruppi a presentare il loro lavoro. Hanno 15 minuti per fare la loro presentazione e successivamente si svolge una breve sessione di domande e risposte. Dopo che tutti i gruppi hanno presentato i loro risultati, l'educatore avvia una discussione sull'integrazione di questi strumenti digitali nella routine quotidiana dei partecipanti e chiede ai partecipanti di condividere le loro opinioni sugli strumenti presentati.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatili/tablet, proiettore, connessione internet.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
- Nest Protect. (2021). Rilevatore di fumo + CO. Estratto dal sito web: https://store.google.com/product/nest_protect_2nd_gen
- Arlo Pro 3. (2021). Sistema di telecamere di sicurezza wireless. Estratto dal sito web: <https://www.arlo.com/eu/products/arlo-pro-3/default.aspx>
- Whill Model Ci. (2021). Veicoli elettrici personali. Estratto dal sito web: <https://whill.inc/modelci/>
- OrCam MyEye. (2021). Dispositivo di visione artificiale. Estratto dal sito web: <https://www.orcham.com/en/myeye/>
- Amazon Echo Show. (2021). Altoparlante intelligente con display. Estratto dal sito web: <https://www.amazon.com/dp/B07S8D5YHC/>
- Ava. (2021). App per sottotitoli in tempo reale. Estratto dal sito web: <https://www.ava.me/>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- Visto che gli educatori conoscono prima dell'inizio workshop quali disabilità hanno i figli dei genitori e dei tutori partecipanti, dovrebbero selezionare gli strumenti di assistenza che sono i più rilevanti per il gruppo. Inoltre, gli organizzatori e gli educatori dei workshop dovrebbero offrire corsi di formazione separati per ciascuna categoria di strumenti digitali di assistenza, per permettere ai partecipanti di interagire con gli strumenti e comprendere direttamente i vantaggi del loro utilizzo nella loro routine quotidiana, e nel processo di tutoraggio.

2.8. Tecniche corpo-mente che possono aiutare i genitori/tutori a superare le loro paure e dubbi personali

Titolo del workshop: Tecniche corpo-mente che possono aiutare i genitori/tutori a superare le loro paure e dubbi personali

Durata: 120 minuti

Contesto:

Essere genitori di un bambino con disabilità è stressante e impegnativo sotto diversi aspetti. Comprendere e affrontare i fattori di stress e contribuire attivamente al proprio benessere ha delle conseguenze dirette sull'approccio genitoriale. In questo workshop, i genitori/tutori avranno l'opportunità di apprendere diverse tecniche corpo-mente per gestire e superare i fattori di stress. Inoltre, i partecipanti potranno esplorare e approfondire la loro consapevolezza e comprensione delle proprie risposte ai fattori di stress, un altro passaggio importante per promuovere il loro benessere.

Finalità del workshop: Fornire ai genitori e ai tutori delle persone con disabilità tecniche corpo-mente che migliorano la loro resilienza emotiva per gestire efficacemente le loro paure e lo stress.

Obiettivi:

- Formare i partecipanti sui benefici fisiologici e psicologici degli esercizi di respirazione controllata, come tecnica fondamentale per la gestione dello stress e dell'ansia;
- Fornire ai partecipanti una pratica accessibile in esercizi di respirazione semplici ed efficaci che possono essere utilizzati quotidianamente per gestire lo stress e ritrovare la calma;
- Familiarizzare i partecipanti con i diversi stili di coping che possono essere utilizzati per gestire lo stress e le paure personali, tra cui il coping incentrato sui problemi, le emozioni, l'evitamento e il supporto sociale;
- Utilizzare l'attività di autoriflessione per aiutare i partecipanti a identificare quali stili di coping utilizzano attualmente e valutarne l'efficacia;
- Creare uno spazio di condivisione e discussione sugli stili utilizzati tra i partecipanti.

Competenze affrontate:

- Competenza alfabetica;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Autoriflessione;
- Pensiero creativo;
- Pensiero critico;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Input;
- Attività di scultura di gruppo;
- Esercizio di respirazione;
- Autoriflessione guidata;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. Introduzione al workshop e all'argomento (10 minuti)

L'educatore per adulti accoglie i partecipanti e introduce il tema del workshop sulle tecniche corporee per affrontare le paure personali e la gestione dello stress. Riconoscere e gestire lo stress è un'abilità cruciale per un'assistenza di qualità.

II. Attività di scultura di gruppo (30 minuti)

Il formatore/educatore divide i partecipanti in piccoli gruppi per svolgere una breve attività. Ogni gruppo è composto da 2-3 membri e viene chiesto loro di discutere, in gruppo, su ciò che li stressa e su come reagiscono alle situazioni in cui sono stressati. In seguito, a seconda di quello di cui hanno discusso, i partecipanti hanno il compito di creare una scultura (utilizzando i loro corpi e/o alcuni materiali disponibili) che rappresenti il risultato della loro discussione. I partecipanti hanno a disposizione 20 minuti per svolgere entrambe le attività e hanno poi 10 minuti per esporre le loro sculture.

III. Input ed esercizio: Essenza della respirazione (30 minuti)

In questa attività del workshop, l'educatore deve essere preparato a fornire un input teorico sulla respirazione come tecnica di gestione dello stress, includendo necessariamente i seguenti elementi:

- una panoramica sull'influenza della respirazione sul sistema nervoso autonomo;
- in che modo la respirazione influisce sulla risposta allo stress e sulla risposta al rilassamento;
- gli effetti fisiologici della respirazione profonda, tra cui la diminuzione dei livelli di cortisolo e l'aumento dell'ossigenazione del sangue, che potrebbero portare a un immediato senso di calma.

Dopo tale input teorico, il formatore/educatore mette in pratica la teoria guidando/facilitando un breve esercizio di respirazione con i genitori e i tutori partecipanti. Questo esercizio di respirazione dura circa 1-2 minuti e ha lo scopo di far sperimentare ai partecipanti l'effetto calmante della respirazione controllata. L'esercizio consiste nella "tecnica 4-7-8", secondo la quale la persona inspira per 4 secondi, trattiene il respiro per 7 secondi e poi espira per 8 secondi. Il formatore/educatore incoraggia i partecipanti a chiudere gli occhi e concentrarsi sull'esercizio di respirazione per poterne sperimentare appieno l'impatto.

Dopo l'esercizio, il formatore/educatore continua a fornire input teorici sui diversi stili di coping per gestire lo stress e le paure personali. Il formatore descrive i diversi stili, sottolineando come possano essere utili o meno, a seconda di una data situazione. Gli stili di coping che il formatore/educatore include in questo input sono:

- Stile di coping incentrato sul problema - si tratta di affrontare direttamente il problema per ridurre lo stress (ad esempio, concentrarsi sulla gestione del tempo per ridurre lo stress legato al carico di lavoro).
- Stile di coping incentrato sulle emozioni - si tratta di concentrarsi sulla gestione delle emozioni piuttosto che sulla gestione del problema (ad esempio, usare la meditazione per calmare l'ansia dovuta a una situazione immutabile).
- Stile di coping incentrato sull'evitamento - comporta l'elusione del problema o del fattore di stress per prevenire le risposte allo stress (ad esempio, procrastinare un compito arduo).
- Stile di coping incentrato sul supporto sociale - comporta la ricerca di supporto emotivo o tangibile da parte degli altri.

IV. Autoriflessione guidata (20 minuti)

In seguito, il formatore/educatore introduce un'attività di autoriflessione guidata. Il formatore/educatore spiega che lo scopo di questa attività è riflettere sugli stili di coping presentati e

su quelli utilizzati dai partecipanti. Inoltre, i partecipanti devono analizzare se l'attuale stile di coping che utilizzano prevalentemente è quello giusto per soddisfare efficacemente le loro esigenze o se invece potrebbe essere necessario un ulteriore sviluppo. Il formatore/educatore assegna ai partecipanti i seguenti compiti:

- Pensate a una recente situazione stressante e allo stile di coping che avete usato in quella situazione.
- Riflettete su quanto sia stato efficace questo stile nell'affrontare sia lo stress che la situazione stessa.

I partecipanti hanno a disposizione 20 minuti per questa auto-riflessione.

V. Discussione di gruppo (30 minuti)

Dopo aver completato l'autoriflessione, il formatore/educatore invita tutti i partecipanti a condividere le loro riflessioni. Durante la discussione, i genitori e i tutori condividono le loro esperienze e le strategie che utilizzano, contribuendo così a creare ulteriormente un ambiente di apprendimento e di supporto tra pari all'interno del gruppo. Durante la discussione, l'educatore incoraggia i partecipanti a pensare a come possono applicare nuove strategie di coping nella loro vita quotidiana.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
- The Contentment Foundation. (8 dicembre 2020). Mindful Moment #2: five finger breathing [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FKdApTxsDP0>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- I formatori/educatori dovrebbero incoraggiare e motivare i partecipanti a integrare le tecniche apprese nella loro routine quotidiana. Se il tempo lo permette, gli educatori possono proporre ai partecipanti di ripetere l'esercizio di respirazione alla fine del workshop.
- Gli educatori dovrebbero concentrarsi sugli esercizi di respirazione pratici e facili da imparare e sulle tecniche corpo-mente che i partecipanti possono applicare immediatamente per gestire lo stress nella loro vita quotidiana.

2.9. Strategie e tecniche che possono rafforzare la fiducia in se stessi dei genitori/tutori nel processo di costruzione di una vita indipendente dei loro figli con disabilità

Titolo del workshop: Strategie e tecniche che possono rafforzare la fiducia in se stessi dei genitori/tutori nel processo di costruzione di una vita indipendente dei loro figli con disabilità

Durata: 100 minuti

Contesto:

Supportare un bambino con disabilità nel suo percorso verso una vita indipendente richiede non solo pazienza e resilienza, ma anche un forte senso di fiducia in se stessi da parte di genitori e tutori. L'obiettivo di questo workshop è rafforzare la fiducia in se stessi dei genitori/tutori integrando pratiche di psicologia positiva nella loro routine quotidiana. Durante il workshop, i genitori e i tutori partecipanti avranno la possibilità di praticare alcuni esercizi, preparati e facilitati dal formatore/educatore, volti a rafforzare un senso di gratitudine e di consapevolezza, al fine di migliorare il proprio benessere emotivo. Le attività di riflessione all'interno di questo workshop permetteranno ai partecipanti di coltivare dei momenti di presenza e auto-incoraggiamento, con il risultato di far comprendere ai partecipanti che l'uso costante di queste tecniche può aiutare sia i genitori/tutori che i loro figli con disabilità.

Finalità del workshop: Aumentare la capacità e la volontà dei partecipanti, fornendo ai genitori/tutori strategie e tecniche efficaci per costruire la fiducia in se stessi e sostenere l'indipendenza dei propri figli.

Obiettivi:

- Coinvolgere i partecipanti in esercizi che promuovano un senso di gratitudine e li aiutino a riconoscere e apprezzare gli aspetti positivi del loro percorso di assistenza;
- Fornire spazio alla creatività e all'espressione di sé attraverso attività, consentendo ai partecipanti di articolare visivamente ed emotivamente i propri sentimenti e aspirazioni attuali;
- Creare uno spazio di discussione su varie strategie di rafforzamento della fiducia, esplorando come queste possano essere integrate nella vita quotidiana per sostenere una genitorialità efficace e positiva per le persone con disabilità.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Autoriflessione;
- Pensiero creativo;
- Pensiero critico;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenza di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Riflessione e input;
- Mindfulness – attività di creazione di cartoline;
- Presentazioni e discussione.

Flusso del workshop:

I. Introduzione al workshop (10 minuti)

L'educatore per adulti accoglie i partecipanti e propone una breve attività rompighiaccio che ha l'obiettivo di far entrare i partecipanti in uno stato d'animo rilassato, necessario per poter svolgere al meglio le attività successive. In seguito, il formatore/educatore presenta lo scopo, l'idea principale e i concetti chiave del workshop. Il formatore sottolinea l'importanza della fiducia in se stessi dei genitori e dei tutori per sostenere la vita indipendente dei loro figli/giovani adulti con disabilità.

II. Praticare la gratitudine – esercizio (20 minuti)

Il workshop prosegue con un esercizio di pratica della gratitudine (una delle tante pratiche possibili per acquisire/migliorare la fiducia in se stessi). Il formatore/educatore chiede ai partecipanti di riflettere sul loro percorso di vita con il loro figlio con disabilità e, in seguito, di elencare quegli aspetti della loro vita e quelle esperienze condivise con il loro figlio per cui sono grati. Dopo 10-15 minuti di riflessione, il formatore invita i partecipanti a condividere alcuni di questi aspetti con il gruppo e apre una breve discussione su come concentrarsi sugli aspetti positivi possa migliorare il benessere emotivo e la fiducia.

III. Praticare l'essere nel momento – Esercizio di mindfulness (30 minuti)

Successivamente, il facilitatore introduce il concetto di mindfulness ai genitori e ai tutori. Più specificamente, spiega l'importanza di essere presenti e pienamente coinvolti nel momento presente come metodo/strategia di qualità per ridurre l'ansia verso il futuro. In seguito, il formatore/educatore invita i partecipanti a progettare una cartolina per se stessi utilizzando riviste, cartoncini e altri materiali artigianali. Per creare queste cartoline creative, i partecipanti sono incoraggiati a pensare ad uno tra i due seguenti elementi:

- un momento o una sensazione che hanno vissuto durante il workshop e che vorrebbero ricordare; o
- un messaggio di incoraggiamento/ispirazione per il loro sé futuro.

I partecipanti hanno a disposizione circa 25 minuti per questa attività di creazione di cartoline.

IV. Presentazione delle cartoline e discussione (40 minuti)


Infine, avviene la condivisione delle cartoline create. I partecipanti sono incoraggiati a condividere la cartolina creata e successivamente il formatore/educatore apre una discussione in plenaria. Per questa discussione facilitata vengono utilizzate le seguenti domande:

- Potete costruire la fiducia in voi stessi iniziando con l'essere grati della vostra vita e delle cose/persona che vi circondano? Come si può fare?
- Quali tecniche potete usare quotidianamente per essere radicati nel presente e ridurre l'ansia per il futuro di vostro figlio?
- In che modo queste pratiche/strategie possono migliorare il vostro approccio per sostenere in modo più efficace l'indipendenza di vostro figlio?

Il formatore/educatore facilita la discussione e si assicura che ogni partecipante abbia l'opportunità di parlare e condividere i propri pensieri e le proprie riflessioni.

Materiale necessario: fogli A4 e A3, penne, matite, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, computer portatile, proiettore, riviste, cartoncini e altri materiali artigianali.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- 
- Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
 - Mindfulness everyday. (s.d.). <https://mindfulnessseveryday.org/mindfulparenting.html>

Raccomandazioni per i futuri educatori per adulti che intendono replicare questo workshop:

- I formatori/educatori devono incoraggiare e motivare i partecipanti a utilizzare regolarmente diverse pratiche riflessive per costruire la loro autostima. È consigliabile che gli educatori preparino un elenco delle diverse pratiche riflessive e che le descrivano brevemente ai genitori e ai tutori che partecipano al workshop. Alcuni degli esempi da prendere in considerazione sono: il diario, la meditazione consapevole, ecc.

Bibliografia

1. The Contentment Foundation. (8 dicembre 2020). Mindful Moment #2: five finger breathing [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FKdApTxsDP0>
2. Lee, E. (20 aprile 2023). Encouraging active participation. CPD Online College.. <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/care/encouraging-active-participation/#:~:text=Physical%2C%20emotional%20or%20psychological%20barriers,the%20individual's%20right%20to%20privacy>
3. Organizzazione mondiale della sanità. (2001). Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute: ICF. Organizzazione mondiale della sanità. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42407>
4. Nazioni Unite. (2006). Convenzione sui diritti delle persone con disabilità. Serie Trattati, vol. 2515, pag. 3.
5. "La Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF) identifica come discriminazione e violazione dei diritti umani delle persone con disabilità qualsiasi impedimento ingiustificato all'accesso indipendente e alla partecipazione ai contesti di vita, sia in termini di creazione di barriere che di negazione di facilitatori". - Centro Risorse EmpowerNet della F.I.S.H. Umbria ONLUS (Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap).
6. Modello biopsicosociale. (s.d.). Physiopedia. https://www.physio-pedia.com/Biopsychosocial_Model
7. Oregon Department of Human Services : Compass Project: Individual Support Planning : Compass : State of Oregon. (s.d.). <https://www.oregon.gov/odhs/compass/pages/isp.aspx#:~:text=An%20Individual%20Support%20Plan%20is,because%20each%20person%20is%20unique>.
8. Taddia, E., Bronzino, M., et al. (a cura di). (2023). Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Outreach Hannover e.V. <https://outreach-hannover.de/our-publications/>
9. Care, D. (28 aprile 2022). How the NDIS companionship services empower people living with disabilities - Direct Care Australia. Direct Care Australia. <https://directcare.com.au/how-the-ndis-companionship-services-empower-people-living-with-disabilities/#:~:text=Companionship%20is%20a%20type%20of,and%20engage%20with%20their%20community>.
10. Benefits of companion care for adults with Non-Physical Special needs. (1 dicembre 2023). <https://www.redi-nurse.com/benefits-of-companion-care-for-adults-with-non-physical-special-needs>
11. . "Relazione sulle condizioni di vita delle persone con disabilità nella Renania Settentrionale-Vestfalia e sull'attuazione della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità (Relazione di partecipazione Renania Settentrionale-Vestfalia) [Documenti di gara: T486903624]." MENA Report, vol. , no. , 2023, pag.
12. Breathe to Relaxation – Royal Sleep Products. <https://www.royalsleepproducts.com/breathe-to-relaxation/>

CASA EDITRICE:

 **Outreach
Hannover**



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.