

Punto forte dell'accompagnamento 2013
Prevenzione

CHECKLIST DI PREVENZIONE: PROMOZIONE DELLA SALUTE

La seguente checklist ti può servire, se sei un consigliere, come base di discussione con gli animatori da un lato e per verificare a che punto essi si trovino rispetto ai singoli punti dall'altro, per sensibilizzarli di conseguenza. Come CSZ o coach puoi scegliere alcuni punti in maniera mirata, occuparti di tutta la lista ti porterebbe infatti via troppo tempo. Discuti con il coach o con il CSZ (o altre persone responsabili dell'accompagnamento, ad esempio l'assistente spirituale) su chi si occuperà di prestare attenzione a questi punti.

Per quanto concerne la promozione della salute non si tratta solo di prevenire malattie, ma anche di garantire che le persone si sentano a loro agio nel loro corpo e nell'ambiente circostante. Pertanto il termine salute è da intendersi in senso ampio: benessere fisico, mentale (psicologico) e comunitario (sociale).

Praticamente tutti i punti della promozione della salute elencati di seguito sono collegati ai principi dello scoutismo. Se le 5 relazioni e i 7 metodi vengono vissuti in maniera equilibrata, si può considerare come raggiunta una grossa parte della promozione della salute. Malgrado ciò vale la pena di approfondire alcuni punti.

Benessere fisico

Domande agli animatori

- Di quanto esercizio fisico hanno bisogno i bambini?
- Di quanto sonno necessitano?
- Come devono proteggersi dagli agenti atmosferici (freddo, caldo, pioggia, sole, neve, ecc....) e che aiuto bisogna fornire loro?
- Come deve essere la loro igiene e la cura del corpo affinché si mantengano in buona salute?
- Come si può garantire un'alimentazione equilibrata che incontri però il gusto dei bambini?

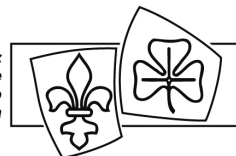
Consigli per chi si occupa dell'accompagnamento:

Sovraccarico

il confine tra motivare e sovraccaricare è molto sottile. Bambini e adolescenti spesso non ammettono di essere al limite per vergogna o paura. Ciò richiede una riflessione attenta e attiva da parte degli animatori. Bisogni e capacità possono dipendere dall'età e/o dal sesso dei bambini. Gli animatori devono sempre chiedersi «Chi sono i nostri partecipanti?», «Che necessità hanno?», «Che tipo di prestazioni sono in grado di fornire?».

Sonno

vita da campo e sonno a sufficienza sono spesso difficili da conciliare. Malgrado ciò è molto importante che partecipanti e animatori dormano abbastanza. Un'eccessiva stanchezza aumenta il pericolo di ferirsi e abbatte l'umore dei partecipanti al campo. Nell'elaborazione del programma del campo bisognerebbe fare attenzione al fatto che quando i partecipanti vanno a dormire tardi (ad esempio in caso di giochi notturni) non debbano poi alzarsi presto (ad esempio per guardare l'alba). Soprattutto i bambini più piccoli tendono a dormire poco durante le prime notti, sono infatti troppo eccitati per addormentarsi e si svegliano presto al mattino. Bisognerà quindi, nella terza o quarta notte, quando sono veramente stanchi, consentire loro di dormire più a lungo.



Benessere psichico

Domande agli animatori

- Di quanto riposo e momenti di tranquillità hanno bisogno i bambini? Quanto ne avete bisogno voi stessi?
- Quando si sentono stressati i bambini? Quando vi sentite stressati voi?
- Quanto spesso i bambini vogliono stare soli o con gli altri?
- Quando sono oberati e quando sono stimolati troppo poco?
- Come e quando mostrano i loro sentimenti?
 - Come mostrano la loro paura? In che occasioni hanno paura?
 - Come mostrano la loro rabbia? In che occasioni provano rabbia?
 - Come mostrano la loro tristezza? In che occasioni provano tristezza?

Consigli per chi si occupa dell'accompagnamento

Rituali e tradizioni

battesimi e rituali con prove di coraggio o con test da superare sono molto diffusi negli scout. Queste attività costituiscono, per i bambini che le hanno superate, motivo di orgoglio. Tuttavia l'esperienza può anche rivelarsi molto negativa. Il bambino può vergognarsi se non ha superato il test o la prova. Le esperienze possono anche essere recepite in maniera molto negativa o umiliante. Ciò non dovrebbe accadere: il coraggio è infatti solo uno degli aspetti della personalità complessa che caratterizza lo scoutismo. Tutti i partecipanti devono avere la possibilità in ogni momento di abbandonare un'attività percepita come spiacevole senza essere puniti o presi in giro. Spesso ci vuole più coraggio a dire no che a seguire la massa. I bambini devono quindi sapere di avere sempre la possibilità di opporsi a qualcosa.

Rafforzare la capacità di autorealizzazione

Le capacità di raggiungere i propri obiettivi, di vivere le proprie convinzioni o di superare le difficoltà possono essere promosse, in particolare con questi accorgimenti:

Reazioni spontanee:

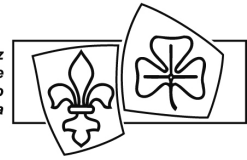
- incoraggiare
- lodare in maniera genuina
- offrire il proprio sostegno invece di aiutare
- criticare in maniera costruttiva

Creando situazioni:

- proponendo compiti superabili
- affidando responsabilità
- favorendo la possibilità di partecipare nelle decisioni
- proponendo attività competitive

Rendere coscienti dei progressi:

- ricorrendo a rituali e tradizioni
- fornendo tempo per la riflessione
- fornendo riscontri mirati



Benessere sociale

Domande agli animatori

- Come possono i bambini contribuire a plasmare il gruppo?
 - Come si può rafforzare la coesione del gruppo o di una piccola unità (pattuglia, sestena, ecc.)?
 - Come si può impedire che alcuni elementi vengano isolati?
-

Consigli per chi si occupa dell'accompagnamento

Rafforzare la coesione del gruppo

per rafforzare la coesione all'interno del gruppo o di una piccola unità (pattuglia, sestena, ecc.) possono essere utili questi accorgimenti:

- Creare un'identità comune: ad esempio con un nome speciale della pattuglia, della muta o della sezione, oppure creando un indumento comune a tutto il gruppo (pullover, maglietta, ecc....)
- Regole comuni: si può ad esempio stabilire di comune accordo le regole del gruppo e siglarle con un patto
- Risolvere compiti comuni: ad esempio quando il gruppo deve svolgere un compito comune difficile che non può essere affrontato da un singolo individuo (bivacco, cucina di gruppo, sport di squadra)
- Vivere assieme i successi: scegliere i compiti in modo che essi costituiscano una sfida ma che siano anche coronati da successo.

Come si può capire se i nostri partecipanti sono a loro agio?

È importante chiedere regolarmente a bambini e giovani se stanno bene, sia nel corso di una breve valutazione di un'attività giornaliera sulla base di un sondaggio, sia affrontando la questione nel corso di colloqui informali mentre si è tutti assieme a tavola. Non appena ci si accorge che un partecipante non si sente a suo agio bisogna adottare le giuste misure tra gli animatori e assieme agli altri partecipanti in modo da risolvere la situazione.

Ulteriore documentazione sul tema

Punto forte prevenzione → http://www.scout.ch/it/quotidianita/punti-chiave/prevenzione?set_language=it