



CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO

**“POTENZIARE I GENITORI/TUTORI PER
GARANTIRE UNA VITA INDIPENDENTE AI
GIOVANI ADULTI CON DISABILITÀ”**

TITOLO:

Corso intensivo di tutoraggio "Potenziare i genitori/tutori per garantire una vita indipendente ai giovani adulti 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: Mila Karadafova

AUTORI:

Mila Karadafova
Oliver Andreevski
Sasho Jovanov
Enrico Taddia
Giulia Ginesi
Jelena Ilić
Danijela Matorcevic
Stanče Matović
Pavle Jevdic

TRADOTTO DALL'INGLESE: Chiara Martini

DESIGN GRAFICO: Sonja Badjura

Hannover, Germany

2023



Sommario

| | |
|--|----|
| SINTESI DEL PROGETTO..... | 1 |
| CONTESTO DEL CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO (CIT) | 3 |
| Programma del CIT..... | 8 |
| RACCOMANDAZIONI PER L'IMPLEMENTAZIONE DEL CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO (CIT)..... | 9 |
| SESSIONI SVILUPPATE DEL CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO: “Potenziare i genitori/tutori per la vita indipendente dei giovani adulti con disabilità” | 13 |
| Giorno 1 - Suddividere la vita quotidiana e la routine in diverse attività..... | 13 |
| Giorno 1 – Sessione 1: Introduzione/Conoscersi | 14 |
| Giorno 1 – Sessione 2: Paure e sfide comuni dei genitori/tutori di figli con disabilità | 17 |
| Giorno 1 – Sessione 3: Valutare le attività che i figli possono svolgere in modo indipendente e come coltivarle e sostenerle | 19 |
| Giorno 1 – Sessione 4: Tecniche corpo-mente per gestire lo stress e promuovere il benessere emotivo..... | 23 |
| Giorno 2 - Esplorare le attività che le persone con disabilità possono svolgere da sole e come supportarle in quelle che non possono svolgere..... | 27 |
| Giorno 2 – Sessione 1: Creare obiettivi basati sulle sfide che i figli con disabilità affrontano | 28 |
| Giorno 2 – Sessione 2: Consigli pratici per organizzare e gestire la routine quotidiana per potenziare genitori/tutori e figli | 30 |
| Giorno 2 – Sessione 3: Introduzione ad attività pratiche come la gestione del denaro, le pulizie e la cura di sé..... | 34 |
| Giorno 3 - Consultazioni con i genitori/tutori per superare le paure e i dubbi personali comuni | 38 |
| Giorno 3 – Sessione 1: Dimostrazioni e attività pratiche relative alla gestione del denaro, alla pulizia e alla cura di sé | 39 |
| Giorno 3 – Sessione 2: Discussioni di gruppo e condivisione di esperienze e sfide nell'implementazione di attività pratiche a casa | 42 |
| Giorno 3 – Sessione 3: Meccanismi di supporto e mappatura dei servizi di supporto esistenti | 44 |
| Giorno 4 – Concordare le attività di follow-up e il tutoraggio | 48 |
| Giorno 4 – Sessione 1: Casi di studio per esplorare strategie efficaci per promuovere l'indipendenza..... | 49 |
| Giorno 4 – Sessione 2: Creare strategie individuali per la crescita personale e l'indipendenza..... | 52 |
| Giorno 4 – Sessione 3: Follow-up e Tutoraggio | 54 |
| Giorno 4 – Sessione 4: Conclusione e valutazione finale del corso | 56 |

| | |
|--|----|
| ALLEGATI | 59 |
| Allegato 1: Questionari di valutazione pre- e post-corso..... | 59 |
| Allegato 2: Suggestimenti per i mentori per il processo di follow-up | 61 |



SINTESI DEL PROGETTO

Titolo del progetto: "Incoraggiare la vita indipendente delle persone con disabilità attraverso l'empowerment dei loro genitori e tutori".

Sintesi del progetto:

Le persone con disabilità incontrano ancora difficoltà nel partecipare equamente a diversi aspetti della vita quotidiana. I loro genitori/tutori, d'altra parte, non hanno le capacità necessarie per sostenere il loro apprendimento nella vita, incluso il supporto per essere più indipendenti e capaci di sperimentare un'adeguata partecipazione, impegno civico e integrità nella comunità. Oltre all'istruzione che ricevono e al potenziale sostegno che potrebbero ricevere dalle istituzioni per essere inclusi in diverse attività nella comunità, dipendono ancora dalla disponibilità dei loro genitori/tutori ad accompagnarli. Mentre i genitori/tutori sono da un lato il fattore che necessita di sostegno per comprendere l'importanza dell'indipendenza dei loro figli con disabilità, i loro educatori e l'ambiente sono il secondo fattore che può contribuire a cambiamenti positivi e sostenere la qualità della vita per i giovani adulti con disabilità. È necessario che gli educatori degli 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 risoluzione di questo problema.

Questo progetto sviluppa direttamente le loro competenze, fornendo agli educatori, alle istituzioni e alle organizzazioni dati, strumenti e materiali educativi innovativi e pertinenti per educare i genitori/tutori delle persone con disabilità. Questi risultati intellettuali forniscono loro strumenti pratici e attività da utilizzare per programmi futuri, quindi il progetto aumenta il livello di lavoro di qualità, nonché l'inclusione e la diversità nell'istruzione e nella formazione, nonché la sua 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 gli amici? Prendiamo queste decisioni in continuazione e diamo per scontato che lo facciamo noi stessi. Le persone con disabilità che vivono in istituto non condividono questa libertà. La Convenzione sui Diritti delle Persone con Disabilità impegna sia l'UE che tutti i suoi Stati membri a realizzare il diritto delle persone con disabilità a vivere in modo indipendente nella comunità, il che include il raggiungimento della deistituzionalizzazione per coloro che risiedono in contesti di istituto. In Europa, ancora, le strutture residenziali rappresentano la sistemazione più comune per le persone con disabilità quando 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 già quando i genitori/tutori e i familiari delle persone con disabilità stanno ancora bene e in buona salute e quando possono aiutarli a iniziare a diventare indipendenti. Affrontare questo problema in questa fase sarà vantaggioso sia per i genitori che per i tutori, nonché 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, il tutto in un contesto di paura e insicurezza normativa per i genitori/tutori. Mentre questi aspetti sono difficili da affrontare nel momento in cui i genitori/tutori sono in buona salute e in giovane età, è ancora più difficile e talvolta impossibile per loro in età avanzata. Per questo motivo, è importante che venga loro offerto sostegno e istruzione per aiutare i propri figli a raggiungere un certo

livello di indipendenza. Allo stesso modo, gli educatori degli adulti dovrebbero essere supportati con metodi innovativi sviluppati per il potenziamento nell'educazione dei genitori/tutori delle persone con disabilità.

Il nostro progetto risponde a bisogni definiti e mira a responsabilizzare i genitori, i tutori, gli operatori sanitari e gli educatori degli adulti per fornire supporto individualizzato alle persone con disabilità per la loro vita indipendente.

Obiettivi del progetto:

- Responsabilizzare genitori e tutori nel favorire 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;
- Responsabilizzare i nostri educatori per adulti e migliorare la gestione della conoscenza delle nostre organizzazioni in modo teorico e pratico per costruire competenze di 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, nonché 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 (PWD)
- O4 – Curriculum per “Formare gli educatori per adulti su come supportare, educare e fare da mentore ai genitori/tutori di persone con disabilità per la vita indipendente dei loro figli”
- 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 CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO (CIT)

L'empowerment dei genitori e dei tutori svolge un ruolo cruciale nel consentire ai giovani adulti con disabilità di raggiungere una vita indipendente. Riconoscendo la necessità di un supporto completo, questo corso intensivo di tutoraggio mira a fornire ai genitori/tutori le conoscenze, le competenze e le risorse necessarie per guidare i propri figli verso l'indipendenza. Affrontando le paure e i dubbi comuni, identificando le aree di sviluppo e fornendo attività pratiche per la vita quotidiana, il corso consente ai genitori/tutori di promuovere l'autodeterminazione e l'autonomia nei loro figli. Con un'attenzione particolare alla collaborazione e al supporto olistico, questo corso si sforza di creare una comunità di supporto che sostenga i diritti e il benessere delle persone con disabilità.

L'obiettivo del corso è quello di fornire ai genitori/tutori le conoscenze, le competenze e il supporto necessari per promuovere l'indipendenza e l'autodeterminazione dei loro figli.

Gli obiettivi specifici del corso sono i seguenti:

- Superare le paure e i dubbi personali dei genitori/tutori di giovani adulti con disabilità per il loro sviluppo personale;
- Identificare e incoraggiare l'indipendenza attraverso la routine e le attività quotidiane;
- Creare strategie e piani per favorire l'indipendenza;
- Introdurre attività pratiche al fine di migliorare lo sviluppo e l'indipendenza.

Il gruppo target principale di questo corso sono i genitori e i tutori che supportano le persone con disabilità. Ciò include i genitori/tutori di figli con disabilità fisiche, disabilità intellettive, disabilità sensoriali, danni dello sviluppo o disabilità combinate. I figli dei genitori/tutori saranno presenti durante la seconda metà del 2° giorno di corso e parteciperanno alle attività insieme ai loro genitori/tutori. I professionisti che lavorano nel campo dell'educazione speciale, del lavoro sociale o del supporto alla disabilità che cercano di migliorare le loro conoscenze e competenze nel sostenere i genitori/tutori possono trarre beneficio da questo corso.

Preferibilmente, entrambi i genitori/tutori dovrebbero essere coinvolti nell'intero corso. Nel caso in cui una famiglia includa un solo genitore/tutore e alcuni dei nonni, fratelli e sorelle del genitore/tutore o fratelli/sorelle della persona con disabilità, e se il genitore/tutore sente il bisogno di coinvolgerli, sono i benvenuti al corso. Se si verificano queste combinazioni, è importante che gli altri membri della famiglia che aderiranno al programma trascorrono regolarmente almeno metà della settimana con la persona con disabilità. Un altro aspetto importante è che tutti gli altri membri della famiglia che si iscrivono al corso siano maggiorenni, ovvero abbiano più di 18 anni. Nel caso in cui i fratelli e le sorelle delle persone con disabilità e altri membri della famiglia abbiano meno di 18 anni, possono essere coinvolti nel processo di tutoraggio e partecipare agli incontri di tutoraggio.

Il programma di formazione è intensivo e si attua in un periodo di tempo più lungo, quindi ci si può aspettare che non tutte le famiglie che iniziano il corso lo portino a termine. Un suggerimento generale è quello di iniziare con 6-8 famiglie. Tenendo presente che la vita indipendente delle persone con disabilità è un argomento molto delicato per i loro genitori/tutori e richiede molti cambiamenti nel modo sistemico del funzionamento delle famiglie, e non tutti sono pronti per un tale cambiamento, si prevede l'abbandono di alcune famiglie o membri della famiglia. Ciò non significa che i risultati del programma non rispondano alle loro esigenze, significa solo che non sono ancora pronti e potrebbero aver bisogno di più tempo per fare questo passaggio.

I mentori del programma che sosterranno i genitori/tutori nel processo di apprendimento dovrebbero avere esperienza di lavoro con persone con disabilità ed essere già sensibilizzati all'argomento e avere familiarità con il processo di vita indipendente.

Il ruolo del mentore è cruciale nelle attività di follow-up dopo il corso, in particolare nel periodo di integrazione di nuovi approcci e competenze apprese nella vita quotidiana delle famiglie coinvolte. Il numero di mentori dipende dal numero di famiglie coinvolte. Si suggerisce che un mentore segua 2-3 famiglie. I mentori dovrebbero essere coinvolti durante l'intera durata delle giornate di formazione. Durante le giornate di formazione, i mentori sosterranno le famiglie nel loro lavoro individuale. Durante il periodo che intercorre tra le giornate di formazione, i mentori hanno compiti specifici su cui dovrebbero lavorare con le famiglie (spiegati nel processo di tutoraggio di seguito).

Gli educatori del programma sono responsabili dell'implementazione dei 4 giorni di formazione e di seguire il processo di tutoraggio. Il loro contesto di provenienza non deve essere limitato all'argomento, ma ci si aspetta che abbiano esperienza nella formazione/insegnamento/educazione. Ci si aspetta inoltre che siano almeno sensibilizzati e che abbiano familiarità con il tema della disabilità. Condurranno tutte le sessioni e avranno un ruolo di responsabilità nelle attività basate sugli input, così come nelle sessioni teoriche, mentre i mentori saranno presenti in tutte le sessioni che includono il lavoro individuale dei partecipanti.

Il numero stimato di educatori per questo programma è di 2 persone.

Incontri preparatori di mentori ed educatori - prima di iniziare il programma del corso intensivo di tutoraggio (CIT), i mentori dovrebbero avere un incontro (o più se necessario) con gli educatori del programma con l'obiettivo di:

- condividere la comprensione delle esigenze del gruppo target prima dell'inizio del corso;
- condividere i propri punti di vista;
- comprendere gli obiettivi e gli aspetti comuni di ciascun ruolo;
- migliorare insieme il flusso di apprendimento e il processo di trasformazione.

Tra le giornate di formazione e le riunioni di tutoraggio dovrebbero essere organizzati incontri aggiuntivi per garantire che il flusso si svolga senza intoppi e che tutte le esigenze siano soddisfatte.

Misurare l'impatto del programma - questionari di valutazione pre- e post-

Fanno parte di questo programma i questionari di valutazione pre- e post-. Al fine di misurare le conoscenze e le competenze acquisite all'interno del programma, i partecipanti compileranno lo stesso questionario prima e dopo il corso di formazione.

- I questionari di valutazione pre- dovrebbero essere consegnati ai partecipanti prima dell'inizio del corso, in quanto in questo modo possono servire da guida per gli educatori/mentori nello sviluppo di sessioni dettagliate in accordo con le reali esigenze dei partecipanti. È importante non fornire il contenuto dettagliato del programma prima di compilare i questionari, poiché ciò potrebbe influire su alcune delle risposte.
- La valutazione quotidiana sarà facilitata dagli educatori/facilitatori/mentori al fine di monitorare quotidianamente il programma.
- I questionari di valutazione post- saranno presentati ai genitori/tutori dopo l'ultima sessione, durante l'ultimo giorno e dovranno essere compilati dopo 1 settimana, rispettivamente dopo l'incontro per il processo di follow-up con il loro mentore. In questo modo, i genitori/tutori avranno già sviluppato nuove competenze e avranno già in mente potenziali cambiamenti da apportare nella loro vita quotidiana. Al fine di misurare l'impatto a lungo termine del programma CIT e la soddisfazione delle famiglie coinvolte, verrà organizzato un focus group circa 2 mesi dopo l'implementazione delle giornate di formazione.

Programma di lavoro del CIT

Il programma rappresenta un corso completo di 4 giorni progettato per fornire ai genitori e ai tutori le conoscenze, le competenze e il supporto necessari per coltivare l'indipendenza e l'autodeterminazione dei loro figli con disabilità. Attraverso una combinazione di sessioni interattive, attività pratiche e discussioni di supporto, il programma mira a migliorare le competenze dei partecipanti e a responsabilizzarli per creare un ambiente benefico per una vita indipendente.

Il programma si articola in 4 giornate di formazione, ciascuna delle quali prevede 4 sessioni specifiche relative all'argomento e al focus della giornata formativa. Il modo migliore per implementare il programma è combinare gradualmente giornate di formazione e sessioni di tutoraggio in un periodo di 6-8 settimane, a seconda delle esigenze/possibilità del gruppo target. La raccomandazione è di organizzare una giornata di formazione seguita da una o due settimane di processo di tutoraggio. Il programma si articola nelle seguenti giornate:

- **Giorno 1 – Suddividere la vita quotidiana e la routine in diverse attività**

Questa giornata si concentra sulla formazione del gruppo e sulla creazione di uno spazio sicuro, scoprendo le paure e le sfide comuni dei genitori/tutori di persone con disabilità, valutando la loro vita quotidiana e le capacità di svolgere autonomamente le attività quotidiane e costruendo capacità per la valutazione e l'osservazione obiettiva delle capacità personali.

- **Giorno 2 – Esplorare le attività che le persone con disabilità possono fare da sole e come supportarle in caso non possano farle da sole**

Il secondo giorno riguarderà il processo di esplorazione delle sfide che i figli stanno affrontando e la definizione degli obiettivi per superarle, i consigli pratici nella pianificazione e nell'organizzazione delle attività, nonché i metodi per pianificare e svolgere attività su misura per rafforzare l'indipendenza delle persone con disabilità.

- **Giorno 3 – Consultazioni con i genitori/tutori per superare le paure e i dubbi personali comuni**

Attraverso metodi di apprendimento per l'insegnamento delle basi per la cura di sé, della gestione del denaro e delle attività di supporto per le persone con disabilità, il terzo giorno affronta le paure e i dubbi comuni, incoraggiando i genitori/tutori ad approcci creativi, nonché all'uso efficace e alla mappatura dei sistemi di supporto come meccanismi per superare le sfide.

- **Giorno 4 – Concordare le attività di follow-up e il tutoraggio**

L'ultimo giorno è dedicato al lavoro individuale, all'implementazione delle conoscenze acquisite, allo sviluppo del piano di follow-up, alla valutazione e alla chiusura del corso.

I partecipanti acquisiranno le seguenti competenze:

- Capacità di valutare e identificare le attività che promuovono l'indipendenza nelle persone con disabilità;
- Capacità di creare una struttura e organizzare la routine quotidiana per responsabilizzare i genitori/tutori e i loro figli;
- Competenza nell'insegnamento e nel supporto alle persone con disabilità nelle attività pratiche a domicilio;
- Capacità di utilizzare tecniche di corpo-mente per la gestione dello stress e il benessere emotivo;
- Strategie per raggiungere i servizi di supporto esistenti e costruire una rete di supporto.

Il programma utilizzerà la metodologia dell'educazione non formale durante l'intero corso. Ciò include:

- Sessioni interattive in cui i partecipanti potranno conoscersi, condividere le proprie esperienze e contribuire con suggerimenti e consigli;
- Input teorici e implementazione pratica delle conoscenze e delle abilità acquisite;
- Lavoro individuale e di gruppo seguito da discussioni e feedback.

I metodi utilizzati nel corso includono: presentazione, lavoro di gruppo, lavoro in coppia, discussione di gruppo, lavoro individuale, ascolto e comprensione di nuovi input, lavoro individuale con i figli, esercizi pratici, attività energizzanti, attività fai-da-te, applicazione individuale della teoria, condivisione di esperienze e sfide, giochi di ruolo, lavoro in piccoli gruppi, studio di casi, lavoro con un mentore, questionari.

Alla fine del programma, i partecipanti avranno acquisito preziose conoscenze, abilità pratiche e una rete di supporto per sostenere efficacemente il viaggio dei loro figli verso una vita indipendente.

Processo di tutoraggio

Il processo di tutoraggio si svolge tra i giorni di formazione e per un certo periodo di tempo dopo il completamento della formazione. Aiutare i partecipanti a praticare e integrare lentamente nuove conoscenze, abilità e tecniche nella pratica quotidiana è fondamentale e garantirà un impatto a lungo termine. Al termine di una giornata di formazione, i mentori supportano i partecipanti a lavorare in modo indipendente su compiti specifici relativi all'argomento della giornata di formazione.

Settimana 1 – dopo il primo giorno di formazione

Focus sulla valutazione degli orari giornalieri/settimanali

Partecipanti: genitori/tutori di persone con disabilità

Luogo: in base alle esigenze dei partecipanti può essere online o in presenza

Dopo il 1° giorno di formazione, i mentori supportano i partecipanti nella valutazione del programma giornaliero e settimanale. Durante il 1° giorno di formazione, i partecipanti hanno ricevuto un modello excel per i programmi settimanali e giornalieri e hanno imparato a valutare le attività in corso che stanno implementando con i loro figli. Il ruolo dei mentori in questo periodo è quello di supportare i partecipanti nella valutazione dei loro attuali programmi giornalieri e settimanali, ed è importante che li valutino pienamente poiché le successive attività di formazione si baseranno su tale valutazione. In questa fase, i mentori dovrebbero lavorare solo con i genitori/tutori. I mentori possono decidere insieme ai genitori/tutori come organizzare gli incontri e il supporto. C'è la possibilità che gli incontri siano online o in presenza, a seconda di ciò che funziona meglio per i genitori/tutori. Per alcuni genitori/tutori il metodo migliore sarà quello di lavorare prima in modo indipendente sui piani e poi consultarsi con i mentori, per altri il metodo migliore sarà quello di lavorare sui piani insieme. Il mentore dovrebbe scegliere il metodo insieme ai genitori/tutori.

Settimana 2 – dopo il secondo giorno di formazione

Focus sulla pianificazione di nuovi programmi giornalieri/settimanali

Partecipanti: genitori/tutori di persone con disabilità e persone con disabilità

Luogo: Parte 1: lavorare con i genitori/tutori - online o in presenza, a seconda delle esigenze dei genitori/tutori. Parte 2: lavorare con i genitori/tutori e i loro figli in presenza.

Dopo il 2° giorno di formazione, i mentori supportano i partecipanti nello sviluppo dei nuovi programmi giornalieri e settimanali. Nella precedente settimana di tutoraggio i genitori/tutori hanno valutato le attività che stavano implementando e ora pianificheranno nuove attività per i loro figli, sulla base delle nuove competenze acquisite durante la formazione. Il nuovo processo di pianificazione si basa sull'esplorazione delle sfide che i genitori/tutori e i loro figli devono affrontare, e sugli obiettivi che i genitori/tutori si prefiggono durante il secondo giorno di formazione. In questa fase di tutoraggio i partecipanti svilupperanno interamente i nuovi programmi settimanali e giornalieri. In questa fase, i mentori dovrebbero lavorare insieme ai genitori/tutori e ai loro figli. Si raccomanda che i mentori lavorino prima con i genitori/tutori da soli per sviluppare i nuovi orari (online o offline), e poi coinvolgano anche i figli (questa parte del processo di tutoraggio dovrebbe essere fatta in presenza).

Settimana 3 – dopo il terzo giorno di formazione

Focus sullo sviluppo di piani d'azione e sulla mappatura dei meccanismi di supporto locali

Partecipanti: genitori/tutori di persone con disabilità e persone con disabilità

Luogo: Parte 1: lavorare con i genitori/tutori e i loro figli in presenza; Parte 2: lavorare con i genitori/tutori - online o in presenza, a seconda delle esigenze dei genitori/tutori.

Dopo il 3° giorno di formazione, i mentori supportano i partecipanti a lavorare sui piani d'azione che hanno iniziato a sviluppare durante il 3° giorno di formazione. Durante la formazione, i partecipanti hanno ricevuto il modello di piano d'azione che li guiderà passo dopo passo attraverso il processo di pianificazione e hanno acquisito nuove competenze su come impostare le attività nei piani d'azione e organizzarle in base alle esigenze dei loro figli. Il ruolo dei mentori in questo periodo è quello di assicurarsi che i partecipanti stiano sviluppando i piani d'azione con le attività e di supportarli in questo processo. In questa fase, i mentori dovrebbero lavorare insieme ai genitori/tutori (online o in presenza) e ai loro figli (in presenza). È molto importante che i figli siano d'accordo con il piano d'azione e le sue attività.

L'altro argomento trattato durante il 3° giorno di formazione riguarda la mappatura e l'esplorazione dei meccanismi di supporto a livello locale che rispondono ai diversi tipi di disabilità che i figli si trovano ad affrontare. È previsto che i partecipanti ricevano una guida divisa in 10 fasi, che dovrebbero seguire per esplorare ciò che già esiste a livello locale e che possono utilizzare. Nel processo di tutoraggio, i mentori dovrebbero supportare i genitori/tutori nell'esplorazione e garantire che le informazioni che hanno trovato siano corrette. Il mentore dovrebbe già avere esperienza e comprensione dei servizi di supporto esistenti e dovrebbe fornire ulteriori informazioni, collegamenti e contatti ai genitori/tutori per i servizi di cui non erano a conoscenza.

Processo di tutoraggio dopo il completamento del programma di formazione

Focus sulle sfide che i genitori/tutori e i loro figli stanno affrontando durante l'attuazione dei piani d'azione e dei programmi settimanali/giornalieri

Partecipanti: genitori/tutori di persone con disabilità e persone con disabilità

Luogo: Lavorare in presenza con i genitori/tutori e i loro figli. Lavorare con i genitori/tutori - online o in presenza, a seconda delle esigenze dei genitori/tutori.

Dopo aver completato il programma di formazione, i mentori devono sostenere i partecipanti per un certo periodo nell'attuazione dei nuovi piani d'azione individuali e dei programmi. Questa formazione e tutoraggio mirano al cambiamento del comportamento a lungo termine e all'adattamento a nuove abitudini (per i genitori/tutori e i loro figli), e per questo motivo è necessario un tutoraggio post-formazione. Durante l'ultimo giorno di formazione, i mentori e i partecipanti stabiliscono gli obiettivi di tutoraggio e concordano come lavoreranno su di essi.

In questa fase post-formazione i genitori/tutori stanno mettendo in pratica tutto ciò che hanno imparato durante la formazione, e per alcuni di loro potrebbe essere difficile e opprimente. È qui che il ruolo dei mentori è cruciale, per supportare tutti i partecipanti coinvolti nell'implementazione, ma anche nell'apportare aggiustamenti e modifiche ai piani d'azione e ai programmi in base alle sfide che si trovano ad affrontare. I mentori e i genitori/tutori possono decidere se è necessario coinvolgere i figli nelle sessioni di tutoraggio, oppure se è sufficiente avere degli incontri online. La sessione di tutoraggio in cui sono coinvolti i figli dovrebbe essere organizzata in presenza.

Una raccomandazione generale è quella di organizzare il primo incontro di tutoraggio post-formazione un mese dopo la formazione e poi continuare con un incontro al mese per un periodo di tempo concordato (questo può variare da famiglia a famiglia). In questo modo i partecipanti hanno abbastanza tempo per abituarsi al nuovo approccio, per esercitarsi e per rendersi conto se c'è qualcosa da migliorare nei piani d'azione e nei programmi giornalieri/settimanali.

Programma del CIT

| Giorno 1 - Suddividere la vita quotidiana e la routine in diverse attività | |
|--|---|
| AM | Introduzione/Conoscersi |
| | Paure e sfide comuni dei genitori/tutori di figli con disabilità |
| PM | Valutare le attività che i figli possono svolgere in modo indipendente e come coltivarle e sostenerle |
| | Tecniche corpo-mente per gestire lo stress e promuovere il benessere emotivo |
| | Breve valutazione e riflessione sul giorno |
| Giorno 2 - Esplorare le attività che le persone con disabilità possono svolgere da sole e come supportarle in quelle che non possono svolgere | |
| AM | Creare obiettivi basati sulle sfide che i figli con disabilità affrontano |
| | Consigli pratici per organizzare e gestire la routine quotidiana per potenziare genitori/tutori e figli |
| PM | Introduzione ad attività pratiche come la gestione del denaro, le pulizie e la cura di sé – parte 1 |
| | Introduzione ad attività pratiche come la gestione del denaro, le pulizie e la cura di sé – parte 2 |
| | Breve valutazione e riflessione sul giorno |
| Giorno 3 - Consultazioni con i genitori/tutori per superare le paure e i dubbi personali comuni | |
| AM | Dimostrazioni e attività pratiche relative alla gestione del denaro, alla pulizia e alla cura di sé |
| | Discussioni di gruppo e condivisione di esperienze e sfide nell'implementazione di attività pratiche a casa |
| PM | Parte 1 Meccanismi di supporto e mappatura dei servizi di supporto esistenti |
| | Parte 2 Meccanismi di supporto e mappatura dei servizi di supporto esistenti |
| | Breve valutazione e riflessione sul giorno |
| Giorno 4 – Concordare le attività di follow-up e il tutoraggio | |
| AM | Casi di studio per esplorare strategie efficaci per promuovere l'indipendenza |
| | Creare strategie individuali per la crescita personale e l'indipendenza |
| PM | Follow-up e Tutoraggio |
| | Conclusione e valutazione finale del corso |

RACCOMANDAZIONI PER L'IMPLEMENTAZIONE DEL CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO (CIT)

Questo documento è destinato agli educatori e agli organizzatori del corso, e spiega il processo di preparazione, implementazione, valutazione e follow-up dopo il corso. Il profilo degli educatori e degli organizzatori del corso può variare da molto esperti a meno esperti sull'argomento. Pertanto, il documento fornisce una serie di workshop che vengono spiegati in modo sistematico al fine di garantire che il personale che sta implementando il corso abbia piena familiarità con il contenuto, l'argomento e possa implementare il corso senza ostacoli.

Il contenuto e l'argomento del corso si rivolgono ai genitori/tutori di persone con disabilità, che si prendono cura di loro e vivono permanentemente con loro. Questo manuale del corso si basa sul 'Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità' in cui viene spiegato in dettaglio il contesto dell'argomento. Il manuale fornisce contenuti teorici e concettuali per responsabilizzare i genitori/tutori nel processo di sostegno all'indipendenza delle persone con disabilità. È importante notare che i genitori/tutori di persone con disabilità hanno difficoltà e mancano di competenze e conoscenze per sostenere pienamente i propri figli nel processo di indipendenza. Il personale che implementa questo corso dovrebbe tenere a mente queste informazioni e creare uno spazio sicuro e confortevole per i partecipanti in modo che si sentano ascoltati, compresi e supportati. A seconda delle esigenze dei partecipanti (genitori/tutori), un badante o un educatore speciale dovrebbe essere presente durante le sessioni in cui i figli saranno coinvolti. Il coinvolgimento di questa persona deve essere discusso con i genitori/tutori. Se i genitori/tutori sentono il bisogno della presenza di un'altra persona, allora dovrebbe essere coinvolto il badante o l'educatore speciale.

La fase di preparazione del corso è fondamentale per un'implementazione di successo. Durante questa fase, gli educatori dovrebbero esaminare il manuale del corso con molta attenzione e in dettaglio. Dovrebbero consultare i documenti di riferimento raccomandati in ogni sessione e familiarizzare il più possibile con l'argomento, la situazione di vita dei genitori/tutori e il processo di indipendenza. Durante questo periodo, gli organizzatori portano avanti il processo di reclutamento e i preparativi logistici per il corso.

Fasi importanti per il processo di reclutamento:

- Preparare un bando per i partecipanti contenente dettagli sul corso, il gruppo target, il luogo generale dell'implementazione (città, regione e paese), il numero previsto di partecipanti, il periodo e i risultati attesi. Quando pubblicano l'invito a partecipare, gli organizzatori dovrebbero tenere presente che a volte i social media potrebbero non essere il canale migliore per raggiungere questo gruppo target. Quando si mappano le famiglie che hanno figli con disabilità, è sempre una buona idea visitare il Centro per il lavoro sociale e altri centri professionali, che lavorano con questo gruppo target, in modo che il raggio d'azione possa essere maggiore e che molte persone possano essere informate su questa possibilità.
- Preparare un modello per i partecipanti per raccogliere informazioni sulla loro età, luogo di residenza, preferenze di alloggio e cibo, allergie, capacità di frequenza e motivazione, età del figlio, tipo di disabilità, partecipazione a corsi/formazioni precedenti, che sarà condiviso nel/col bando aperto. Questo aiuterà gli organizzatori a gestire le questioni logistiche nel modo più adeguato possibile per soddisfare le esigenze dei partecipanti;
- Affrontare tutte le questioni logistiche: ubicazione esatta, coordinamento del personale e comunicazione con i partecipanti, affrontando le esigenze dei partecipanti.

Durante il processo di preparazione è fondamentale essere in costante comunicazione con i partecipanti, informandoli su tutti i passaggi necessari che il team sta compiendo per garantire una partecipazione attiva e uno spazio sicuro per i partecipanti.

Incontri di preparazione di educatori e mentori

Dopo che gli organizzatori hanno definito il gruppo e raccolto tutte le informazioni sui partecipanti, dovrebbero essere organizzati incontri con gli educatori e i mentori. Il contesto di provenienza dei partecipanti deve essere condiviso con loro al fine di apportare le modifiche necessarie al programma. Durante questo periodo, i mentori e gli educatori dovrebbero consultarsi sul programma e assicurarsi che tutti comprendano il loro ruolo e il programma in generale.

Spazi di lavoro

La sala di lavoro deve essere adeguata alle esigenze dei partecipanti. Al momento della selezione dei partecipanti, deve essere valutato il tipo di disabilità dei loro figli. Gli organizzatori dovrebbero scegliere una sala di lavoro che risponda alle loro esigenze. Se c'è una persona che usa la sedia a rotelle, lo spazio dovrebbe essere adeguato per lei. Se ci sono persone con disabilità visive/uditive, le sessioni che le coinvolgono dovrebbero essere pianificate di conseguenza. La sala di lavoro dovrebbe essere uno spazio chiuso in modo che nessuno, tranne i partecipanti, possa entrare. L'argomento è delicato, quindi uno spazio di lavoro sicuro è molto importante per questo gruppo.

Lo spazio di lavoro per gli incontri di tutoraggio dovrebbe essere concordato tra i mentori e le famiglie. Le case delle famiglie non sono raccomandate. I genitori/tutori devono essere concentrati sull'incontro, e questo può essere difficile se sono nelle loro case. È meglio organizzare questi incontri in ufficio, in un bar, nella natura o, se necessario, online.

Programma del CIT

Tutte le sessioni del CIT sono descritte in dettaglio, compresi la finalità e gli obiettivi, il flusso della sessione, i materiali necessari, le letture aggiuntive e le raccomandazioni per gli educatori/formatori. Durante l'implementazione, è importante seguire i principi dell'educazione non formale:

- **È volontario** – la partecipazione al corso non è obbligatoria e tutti i partecipanti sono lì per propria volontà;
- **Partecipazione attiva** – incoraggiare e motivare il più possibile la loro partecipazione e condivisione;
- **Apprendimento di gruppo** – l'ambiente dovrebbe fornire uno spazio in cui i partecipanti possano imparare gli uni dagli altri;
- **Incentrato sul partecipante** – il processo di apprendimento è incentrato sul partecipante. Assicurarsi che il programma venga adattato e sia flessibile durante l'implementazione, in base al processo di apprendimento di ciascun partecipante.
- **Apprendimento esperienziale** – attraverso gli esercizi pratici, fornire un ambiente incoraggiante per i partecipanti a imparare facendo.
- **Riflessione** – la parte più importante del processo di apprendimento – per riflettere sul processo.

Il corso è progettato per essere realizzato in 4 giorni separati. Tenendo presente che contiene elementi di apprendimento, tutoraggio e messa in pratica delle conoscenze e delle abilità acquisite, si consiglia di svolgere i 4 giorni di formazione in un arco di tempo di 6-8 settimane. Durante le settimane che intercorrono tra i giorni di formazione, i partecipanti lavorano con i loro mentori sui compiti previsti. Tenendo conto dei diversi contesti di provenienza e preferenze di apprendimento dei genitori/tutori, è importante che gli educatori siano formati per trasferire il contenuto del corso in modo semplice e comprensibile, lasciando abbastanza tempo per le domande e i feedback dei partecipanti. Le sessioni sono programmate per durare 90 minuti, ma l'educatore dovrebbe essere aperto a prolungare se necessario. Se le sessioni sono prolungate, l'educatore dovrebbe fornire anche pause sufficienti in modo che i partecipanti possano essere completamente concentrati.

Oltre ai genitori/tutori, durante alcune sessioni, saranno presenti anche i loro figli. Gli educatori e i mentori dovrebbero assicurarsi che anche loro si sentano a proprio agio, fare una valutazione dei bisogni anche per loro, imparare cosa potrebbe scatenarli o disturbarli e assicurarsi che i loro bisogni vengano tenuti in considerazione. La partecipazione delle persone con disabilità nell'ambito del corso è molto importante per il raggiungimento degli obiettivi. Il lavoro pratico che i partecipanti svolgeranno con i loro figli supportati e guidati dagli educatori e dai mentori porterà i risultati attesi e consoliderà gli apprendimenti che i partecipanti dovrebbero ottenere dopo il suo completamento. In queste attività, è importante prestare attenzione al processo di organizzazione delle specifiche attività quotidiane in cui i genitori/tutori supportano i loro figli, per quanto riguarda le attività di acquisto, la cucina, la pulizia, la socializzazione, l'organizzazione del tempo libero, le attività serali, ecc. Quando i figli sono coinvolti nelle sessioni, le sessioni dovrebbero durare al massimo 1 ora in modo che siano completamente concentrati. L'educatore dovrebbe fornire pause quando necessario.

Altri aspetti importanti del corso sono la riflessione, l'auto-riflessione e la valutazione. Alla fine di ogni giornata di formazione, gli educatori dovrebbero fare una breve sessione di riflessione ponendo domande aperte, ascoltando attentamente e prendendo appunti sui singoli processi condivisi dai partecipanti. Ciò fornirà al personale informazioni sugli aggiustamenti necessari, sulla soddisfazione dei partecipanti e anche sui progressi o insuccessi nel processo di apprendimento. L'educatore dovrebbe riflettere con i partecipanti sui compiti assegnati e sui loro progressi durante il periodo successivo. Alla fine del corso gli educatori dovrebbero utilizzare i metodi di valutazione e le attività previste nel programma del corso con il massimo anonimato possibile, creando un ambiente di fiducia e sicuro in cui i partecipanti possano sentirsi a proprio agio nel condividere, sentirsi ascoltati e compresi.

La fase di tutoraggio post-corso è l'ultima fase dell'implementazione del corso. Fornirà ai partecipanti il supporto necessario per implementare nuovi approcci e abitudini, e agli educatori e agli organizzatori un periodo prolungato di valutazione per confermare se lo scopo e gli obiettivi del corso sono stati raggiunti o meno, e in che misura. Sulla base di queste informazioni, è possibile apportare le modifiche e gli aggiustamenti necessari al contenuto e/o al flusso del corso.

Gli incontri di tutoraggio dovrebbero essere organizzati una volta al mese. I mentori dovrebbero supportare i partecipanti in tutte le sfide che stanno affrontando durante l'attuazione dei piani d'azione e dei programmi giornalieri e settimanali. Inoltre, la spiegazione del processo di tutoraggio post-corso è essenziale affinché i partecipanti siano attivi nella ricerca di supporto, guida e nell'attuazione dei loro piani d'azione. I mentori e i partecipanti dovrebbero concordare il tipo di supporto necessario.

Ciò può includere quanto segue:

- incontri individuali o di gruppo programmati;
- check-in regolari;
- supporto nella valutazione degli obiettivi e delle attività previste per l'attuazione attraverso la formulazione di domande;
- fornire strumenti di misurazione;
- condividere risorse in grado di rispondere alle esigenze/sfide affrontate al momento;
- fornire supporto individuale e con il gruppo;
- fornire strumenti e orientamenti per la risoluzione dei problemi;
- celebrare i risultati dei partecipanti con gesti simbolici;
- preparare i partecipanti alla transizione verso la modalità di auto-sostentamento;
- valutare la disponibilità dei partecipanti a concludere il periodo di tutoraggio e passare alla modalità di auto-sostentamento.

Alla fine, gli educatori dovrebbero proporre le tappe conclusive che sono state fissate alla fine del corso
- preparare la riflessione finale e gli aggiustamenti ai piani d'azione, per assicurarsi che i partecipanti siano pronti a continuare con il loro lavoro individuale.

SESSIONI SVILUPPATE DEL CORSO INTENSIVO DI TUTORAGGIO: “Potenziare i genitori/tutori per la vita indipendente dei giovani adulti con disabilità”

Giorno 1 - Suddividere la vita quotidiana e la routine in diverse attività

Il giorno 1 si concentra sulla conoscenza reciproca, sulla formazione del gruppo e sulla creazione di uno spazio di lavoro sicuro e incoraggiante, seguito dalla scoperta delle paure e delle sfide comuni dei genitori/tutori di persone con disabilità, dalla valutazione della loro vita quotidiana e delle loro capacità di svolgere autonomamente le attività quotidiane e dallo sviluppo delle capacità di valutazione e osservazione obiettiva delle capacità personali. Il primo giorno di formazione i genitori/tutori partecipano da soli, senza i loro figli. La giornata si conclude con una sessione sulle tecniche corpo-mente per superare lo stress e promuovere il benessere emotivo.

Giorno 1 – Sessione 1: Introduzione/Conoscersi

Titolo della sessione: Introduzione/Conoscersi

Durata: 90 minuti

Contesto:

Familiarizzare con gli obiettivi del corso e conoscere gli altri partecipanti è un passo fondamentale per creare un'atmosfera piacevole e uno spazio di lavoro di supporto per l'intero corso. Gli educatori/formatori iniziano la sessione presentandosi e presentando gli obiettivi del corso, nonché l'agenda dettagliata del corso e della prima giornata di formazione. Il primo giorno partecipano solo i genitori/tutori di persone con disabilità.

Finalità della sessione: Presentare ai partecipanti il programma e il contesto del corso, nonché creare uno spazio per conoscersi.

Obiettivi della sessione:

- Familiarizzare i partecipanti con il programma, il contesto del corso e gli argomenti che verranno trattati;
- Favorire la conoscenza reciproca dei partecipanti e degli educatori;
- Preparare i partecipanti all'esecuzione del programma.

Competenze affrontate:

- Abilità comunicative;
- Lavoro di squadra;
- Alfabetizzazione;
- Ascolto attivo;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Input nel programma;
- Lavori di gruppo;
- Lavorare in coppia;
- Discussione di gruppo;
- Lavoro individuale.

Flusso della sessione:

I. Presentazione degli educatori e dei partecipanti (20 minuti)

La sessione inizia con un'introduzione personale del contesto di provenienza e delle competenze dell'educatore. Questa parte della sessione si svolge in un ambiente non formale, in cui gli educatori sono autorizzati a creare un'atmosfera aperta e amichevole. Dopo che gli educatori si sono presentati, danno ai partecipanti un rotolo di carta igienica e chiedono a ogni partecipante di prendere tutti i pezzi che vogliono. L'educatore non spiega perché i partecipanti devono prendere i pezzi di carta igienica mentre lo fanno. In questa parte, la carta igienica viene data ai partecipanti e l'unica informazione data è che dovrebbero prendere tutti i pezzi che vogliono. Dopo questa prima fase, l'educatore chiede ai partecipanti di condividere il loro nome, l'età e di menzionare tante cose specifiche su di loro quanti sono i pezzi di carta igienica che hanno a disposizione. Inoltre, tutti quanti dovrebbero anche

menzionare il proprio ruolo: partecipante, mentore o educatore. Questo esercizio incoraggerà i partecipanti a presentarsi in modo creativo e coinvolgente e a conoscere gli altri partecipanti.

II. Introduzione del programma e contesto (10 minuti)

Questa attività inizia con la presentazione del contesto del corso, del progetto e dell'importanza del corso. Gli educatori informano chiaramente i partecipanti sul processo di creazione del corso e del progetto, sul contesto e sulla ricerca, nonché sul manuale che costituisce la base teorica del corso. In seguito, presentano l'agenda del corso sessione per sessione e forniscono informazioni di base per ogni giorno del corso. Questo può essere fatto scrivendo il titolo di ogni sessione su un foglio di carta e incollandolo sul muro/lavagna a fogli mobili con indicazione di data/ora/durata e pause caffè/pranzo, in modo che l'agenda sia visibile a tutti in qualsiasi momento. Gli educatori presentano anche informazioni sugli incontri di tutoraggio tra i giorni di formazione e dopo l'intero corso. L'educatore condivide le informazioni riguardo a quale famiglia è abbinata a quale mentore. I mentori partecipano a tutte le giornate di formazione e supportano i partecipanti nel lavoro individuale durante le sessioni.

III. Aspettative, paure, contributi (15 minuti)

Questa attività può essere svolta utilizzando fogli post-it. Dopo aver presentato il programma, secondo quanto discusso durante la presentazione, i partecipanti sono invitati a condividere le loro aspettative, paure e contributi per il programma. L'educatore chiede ai partecipanti di prendere posto. Dopodiché, spiega l'attività successiva, che consiste nel condividere le loro aspettative e paure sul corso e sui potenziali contributi di ciascuno. L'educatore distribuisce i post-it di tre colori diversi, uno per ogni categoria. In un tempo di 5 minuti, i partecipanti dovrebbero scrivere sui post-it le loro aspettative, paure e contributi e attaccarli in un luogo particolare del muro preparato in precedenza dall'educatore. Dopo che tutti i partecipanti hanno incollato i post-it, l'educatore svolge una discussione per ogni categoria, legge i post-it e li raggruppa per somiglianza. Questi post-it vengono conservati fino alla fine del corso e vengono rivisti alla fine del corso per vedere se le aspettative e i timori sono stati soddisfatti/evitati e i contributi realizzati.

IV. Appuntamenti lampo (25 minuti)

L'appuntamento lampo è un metodo molto utile per conoscersi. Gli educatori dividono il gruppo in due gruppi più piccoli e chiedono loro di stare in piedi in due cerchi concentrici, uno di fronte all'altro. Ogni partecipante deve avere un partner in piedi di fronte a lui o lei. In caso di numero dispari di partecipanti, uno degli educatori o dei mentori dovrebbe unirsi all'attività. Dopo che tutti sono in posizione, l'educatore spiega le regole:

1. L'educatore farà una domanda.
2. I partecipanti dovrebbero parlare della domanda per 3 minuti.
3. Dopo 3 minuti, l'educatore ferma il gruppo e chiede al cerchio esterno di spostarsi alla sua destra/sinistra – in modo che ognuno si trovi di fronte alla persona successiva e l'educatore pone una nuova domanda da discutere.
4. Questo ciclo si ripete tante volte quanto il tempo lo consente.

Domande che potrebbero essere poste:

1. Qual è il tuo luogo preferito al mondo?
2. Qual è il tuo cibo preferito che sai preparare?
3. Quale paese ti piacerebbe visitare?
4. Quale celebrità porteresti fuori a pranzo?
5. Chiudi gli occhi e indovina il colore degli occhi della persona che hai davanti.
6. Come ti piace il tuo caffè/tè?
7. Fai un complimento alla persona che hai davanti.
8. Qual è il tuo oggetto preferito in casa?
9. Se tu fossi un animale, quale saresti?
10. Qual è la cosa che ti dà più fastidio?

11. Qual è il tuo piacere colpevole?
12. Qual è il tuo luogo di vacanza ideale?
13. C'è qualcosa che volevi fare quando eri un giovane adulto e che desideri ancora realizzare?
14. Quale stagione ti piace di più?

V. Presentazione dei questionari di valutazione pre-corso (10 minuti)

Durante questa attività, l'educatore presenta le conclusioni sintetiche dei questionari di valutazione pre-corso che tutti i partecipanti hanno compilato prima di venire a questo corso. Il questionario di valutazione pre-corso è servito da guida per educatori e mentori per adattare l'intero CIT alle esigenze più specifiche espresse dai partecipanti. Gli educatori e i mentori sono ora in grado di affrontare le iniziative (aggiunte) che rispondono a esigenze specifiche espresse durante i questionari di valutazione pre-corso.

Se sono necessarie informazioni più dettagliate da parte dei partecipanti per i diversi elementi del CIT, i facilitatori ora pongono ai partecipanti potenziali domande aggiuntive che chiarirebbero ulteriormente le esigenze di apprendimento/tutoraggio dei partecipanti.

VI. Conclusione (10 minuti)

Durante la conclusione, l'educatore dovrebbe iniziare ringraziando i partecipanti per il loro coinvolgimento attivo nella sessione. Il formatore può cercare di trovare qualcosa di interessante o positivo che il gruppo o qualcuno ha fatto e riconoscere i loro sforzi e il modo in cui stanno contribuendo al programma. Se c'è stato un problema che non è stato superato durante la sessione, il formatore dovrebbe valutare la situazione e decidere se discuterne in gruppo o individualmente con la persona che ha sollevato il problema.

Materiale necessario: carta igienica, pennarelli, carta, penne, lavagna a fogli mobili, post-it in tre colori (o computer, proiettore e lavagna preparata su Padlet), nastro adesivo.

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Gli educatori dovrebbero leggere attentamente il piano della sessione e preparare in anticipo tutti i materiali necessari. Tutte le dispense e i materiali di supporto devono essere stampati o disponibili in formato digitale per tutti i partecipanti poiché dovranno utilizzarli per il lavoro individuale.
- I genitori/tutori di figli con disabilità sono un gruppo sensibile con cui lavorare a causa delle numerose sfide che affrontano quotidianamente. Gli educatori dovrebbero essere comprensivi e di supporto, soprattutto all'inizio, mentre si crea la dinamica di gruppo. Questo gruppo potrebbe aver bisogno di tempo per iniziare a condividere i propri sentimenti riguardo alle molte difficoltà che sta affrontando. Può anche succedere che non abbiano familiarità con i metodi di educazione non formale, quindi gli educatori dovrebbero essere preparati e, se necessario, spiegare come funziona questo tipo di educazione.

Giorno 1 – Sessione 2: Paure e sfide comuni dei genitori/tutori di figli con disabilità

Titolo della sessione: Paure e sfide comuni dei genitori/tutori di figli con disabilità

Durata: 90 minuti

Contesto:

Al fine di iniziare l'apprendimento e creare esercizi pratici e piani per incoraggiare l'indipendenza dei giovani adulti con disabilità, è importante affrontare il maggior numero possibile di paure e sfide dei genitori/tutori. L'educatore dovrebbe essere consapevole del fatto che il gruppo target ha affrontato molte sfide riguardo a questo argomento e che potrebbero esserci alcune divergenze tra i partecipanti su alcuni dettagli, così come intense discussioni. È molto importante mantenere le dinamiche del gruppo stabili e calme e facilitare la discussione in modo costruttivo.

Finalità della sessione: Fornire uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano esprimere e identificare le paure e le sfide comuni che stanno affrontando nella loro vita quotidiana.

Obiettivi della sessione:

- Stabilire uno spazio sicuro per i partecipanti;
- Favorire la condivisione e il conforto;
- Identificare le paure e le sfide più comuni dei partecipanti.

Competenze affrontate:

- Ascolto attivo;
- Abilità comunicative;
- Intelligenza emotiva;
- Analitiche;
- Risoluzione dei problemi;
- Attività di teambuilding.

Metodologia e metodi:

- Lavoro individuale;
- Discussione di gruppo.

Flusso della sessione:

I. Identificare le paure e le sfide (15 minuti)

L'educatore chiede ai partecipanti di scrivere le paure e le sfide della loro vita quotidiana riguardo alla cura delle persone con disabilità. Ogni paura e sfida dovrebbe essere scritta su un pezzo di carta separato. Ogni partecipante può scrivere tutte le paure e le sfide che vuole. Dopo averle scritte, i partecipanti dovrebbero mettere i fogli in una scatola. Dovrebbe esserci una scatola per le paure e una per le sfide.

II. Discussione di gruppo sulle paure e le sfide (30 minuti)

Dopo aver raccolto i fogli, l'educatore chiede ai partecipanti di estrarre un foglio da ogni scatola: un foglio con una paura e uno con una sfida. Ogni partecipante deve averne almeno uno per ogni categoria. In cerchio, i partecipanti leggono ad alta voce ciò che è scritto sui fogli e il gruppo discute

l'argomento. L'educatore dovrebbe incoraggiare la discussione chiedendo: 'Qualcun altro l'ha sentito/ci è passato?' o 'Quale soluzione o consiglio può contribuire all'argomento'.

III. Suddividere le paure e le sfide in categorie (15 minuti)

Dopo la discussione, l'educatore, insieme ai partecipanti, esamina tutti i fogli delle paure e delle sfide e poi li raggruppa in categorie (paure/sfide simili).

IV. Identificare e discutere le paure e le sfide più comuni (20 minuti)

Dalle categorie, l'educatore e il gruppo identificano le paure e le sfide più comuni vissute dai partecipanti e iniziano un'ampia discussione. L'educatore conduce la discussione con domande aperte come:

- Come ti sei sentito?
- Che cosa ha scatenato questi sentimenti?
- Come avete superato le sfide?
- Qual è stato l'aspetto più impegnativo/spaventoso?
- Cosa ti ha aiutato/ti aiuta a superarlo?
- Secondo te, che tipo di supporto migliorerebbe la situazione e dove puoi trovarlo?

V. Riepilogo e conclusione (10 minuti)

L'educatore conclude la discussione e riflette su ciò che è stato fatto e discusso fino a quel momento.

Materiali necessari: 2 scatole, penne, pennarelli, carta, post-it.

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- A volte, se necessario, l'educatore dovrebbe lasciar continuare la discussione (senza fermarla), anche se ci vuole più tempo. Questa sessione può essere molto stimolante e incoraggiare i partecipanti a far emergere le loro vulnerabilità di fronte al gruppo. È importante mostrare molta empatia e comprensione per i partecipanti e mantenere le dinamiche di gruppo attive.
- Per questa sessione, l'educatore dovrebbe prepararsi emotivamente e accettare le realtà che i genitori/tutori stanno vivendo con empatia. L'educatore dovrebbe cercare di non dispiacersi per loro o di non essere arrabbiato con il sistema e il mondo. Durante la pausa pranzo (che è prevista dopo questa sessione) gli educatori possono riunirsi per una breve riflessione e discutere di tutto ciò di cui sentono di doversi liberare per ripristinare le energie per continuare a lavorare e sostenere i partecipanti. Gli educatori dovrebbero tenere a mente che sono loro i responsabili e dovrebbero essere loro a fornire supporto ai partecipanti, non il contrario. La pausa pranzo è anche una buona opportunità per i partecipanti di parlare tra di loro - il supporto tra pari è un ottimo modo per superare le sfide e affrontare le emozioni forti.

Giorno 1 – Sessione 3: Valutare le attività che i figli possono svolgere in modo indipendente e come coltivarle e sostenerle

Titolo della sessione: Valutare le attività che i figli possono svolgere in modo indipendente e come coltivarle e sostenerle

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questa sessione è il punto di partenza per comprendere e incoraggiare la vita indipendente. Attraverso un'introduzione all'argomento e un breve brainstorming sulle difficoltà individuali e generali, i partecipanti dovrebbero essere in grado di utilizzare il metodo della riflessione per valutare la loro routine quotidiana. I genitori/tutori di una persona con disabilità sono pienamente consapevoli che dovranno prendersi cura del proprio figlio per tutta la vita. Tuttavia, quando si pensa al "Dopo di Noi", la stragrande maggioranza dei genitori/tutori e dei parenti di persone con disabilità sperimenta un profondo senso di angoscia. La domanda è: "Chi si prenderà cura di mio figlio con disabilità quando non ci sarò più o quando non potrò più assisterlo? I fratelli o gli altri membri della famiglia saranno in grado di assumersi questa responsabilità?"¹ Questo è il motivo per cui è importante incoraggiare i partecipanti a valutare le abilità e le capacità dei loro figli in modo obiettivo.

Finalità della sessione: Valutare le attività che i figli con disabilità sono in grado di svolgere in modo autonomo e come facilitare l'indipendenza nelle attività quotidiane più complesse.

Obiettivi della sessione:

- Valutare le abilità e le capacità dei figli dei partecipanti;
- Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo critico e obiettivo;
- Delineare le sfide comuni e le battute d'arresto che i figli dei partecipanti stanno affrontando nello svolgimento delle attività;
- Introdurre i partecipanti al "Progetto di vita";
- Incoraggiare ad adottare prospettive diverse.

Competenze affrontate:

- Auto-riflessione;
- Competenza in materia di cittadinanza;
- Lavoro di squadra;
- Capacità di pianificazione e gestione;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Comunicazione.

Metodologia e metodi:

- Lavoro individuale e di gruppo
- Discussione

Flusso della sessione:

I. Introduzione alla pianificazione personale e alla valutazione personale (10 minuti)

¹ „Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità”, Outreach Hannover e.V., Germania, 2023

L'educatore spiega in breve, la pianificazione e la valutazione personale come strumento per lo sviluppo delle capacità. L'importanza di menzionare la pianificazione personale in questa fase è quella di far familiarizzare i partecipanti con il concetto e ciò che rappresenta. Con queste informazioni di base, i partecipanti saranno in grado di comprendere lo scopo delle attività nelle sessioni successive, l'importanza della pianificazione personale e il concetto di "Progetto di vita" che è spiegato nel Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità. Ciò include lo scopo di sviluppare una routine, programmi e valutazioni. Dopo questa breve introduzione, l'educatore condivide una checklist di valutazione personale preparata in precedenza e la presenta su un proiettore. Inoltre, l'educatore dovrebbe spiegare brevemente il concetto di "Progetto di vita".

II. Valutazione individuale e individuazione della routine quotidiana per i figli (60 minuti)

Parte 1: Checklist per valutare le capacità dei figli (30 minuti)

L'educatore distribuisce le versioni stampate della checklist fornita di seguito e i partecipanti compilano la checklist per valutare le competenze e le capacità del loro figlio. L'educatore dovrebbe prima leggere e spiegare ai partecipanti gli elementi della checklist. Dopo aver spiegato la checklist, l'educatore dà spazio alla discussione e alle domande. Quando tutto è chiaro, i partecipanti procedono da soli con la compilazione della checklist. I mentori supportano le famiglie in questa attività. Ognuno dei mentori ha 2 o 3 famiglie da sostenere, quindi devono dedicare del tempo a ciascuna famiglia. Questo è un ottimo modo per le famiglie di svolgere un lavoro individuale, ma anche di essere supportate dai mentori quando hanno domande.

Allegato 1 Checklist per la valutazione delle capacità dei figli

| Può svolgere in maniera indipendente | Ha bisogno di supporto | Non è in grado di svolgere in maniera indipendente | |
|--------------------------------------|------------------------|--|--|
| | | | La persona è in grado di camminare in modo indipendente |
| | | | La persona è in grado di comunicare verbalmente |
| | | | La persona è in grado di controllare la propria motricità |
| | | | La persona è in grado di identificare gli oggetti |
| | | | La persona è in grado di comprendere la comunicazione visiva |
| | | | La persona è in grado di comprendere la comunicazione verbale |
| | | | La persona è in grado di identificare gli oggetti con il tatto |
| | | | La persona è in grado di orientarsi in una stanza |
| | | | La persona è in grado di orientarsi in un appartamento/casa |
| | | | La persona è in grado di orientarsi nel vicinato |
| | | | La persona è in grado di utilizzare i mezzi di trasporto |
| | | | La persona è in grado di comprendere le indicazioni stradali |
| | | | La persona è in grado di utilizzare la tecnologia domestica |
| | | | La persona è in grado di utilizzare i dispositivi mobili |
| | | | La persona è in grado di comprendere il senso logico |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | La persona è in grado di mantenere la concentrazione |
| | | | La persona è in grado di riconoscere e comunicare le emozioni |
| | | | La persona è in grado di valutare il clima e la temperatura |
| | | | La persona è in grado di utilizzare i gadget |
| | | | La persona è in grado di leggere |
| | | | La persona è in grado di scrivere |

Parte 2: Programma giornaliero e settimanale (30 minuti)

L'educatore presenta il programma giornaliero e settimanale (documento excel). Dopo la presentazione, lascia lo spazio per domande e discussioni. Quando il documento è chiaro per i partecipanti, si procede alla creazione di un programma giornaliero iniziando con il lunedì. L'educatore distribuisce i programmi giornalieri e settimanali in cui i partecipanti compilano la routine quotidiana per il primo giorno della settimana del loro figlio. Se i computer portatili sono disponibili, i partecipanti lavorano direttamente in formato excel. In caso contrario, l'educatore stampa delle copie dei programmi. In questa sessione, i partecipanti lavorano solo sul programma del lunedì. Il resto dei giorni sarà pianificato durante il periodo di tutoraggio tra il giorno 1 e il giorno 2 del corso. Inoltre, i mentori supportano i partecipanti in questa attività.

L'orario giornaliero, che può essere adattato per ogni giorno della settimana, è il seguente:

| Programma giornaliero delle attività | | | | |
|--------------------------------------|---------------|----------------------|------------------------|---|
| | | Può svolgere da solo | Ha bisogno di supporto | Non è in grado di svolgere in modo indipendente |
| Mattina | Lunedì | | | |
| | 08:00-09:00 | | | |
| | 09:00-10:00 | | | |
| | 10:00-11:00 | | | |
| Mezzogiorno | 11:00-12:00 | | | |
| | 12:00-13:00 | | | |
| | 13:00-14:00 | | | |
| Pomeriggio | 14:00-15:00 | | | |
| | 15:00-16:00 | | | |
| | 16:00-17:00 | | | |
| Sera | 17:00-18:00 | | | |
| | 18:00-19:00 | | | |
| | 19:00-20:00 | | | |
| Notte | 20:00-21:00 | | | |
| | 21:00-22:00 | | | |

III. Discussione e conclusione (20 minuti)

Questa sessione si conclude con la presentazione dei risultati della sessione e guidando i partecipanti a evidenziare i benefici che hanno riscontrato negli esercizi e nella condivisione delle conoscenze. L'educatore sottolinea gli obiettivi di questa sessione e l'importanza del progetto di vita, compreso il periodo del "Dopo di noi". In seguito, l'educatore chiede ai partecipanti se hanno trovato utile l'attività e li incoraggia a pensare a come possono mettere in pratica le conoscenze acquisite. Al termine della sessione, fornisce informazioni sul processo di tutoraggio e spiega ai partecipanti che gli altri giorni della settimana (dal programma settimanale) saranno pianificati nel periodo compreso tra il giorno di formazione 1 e il giorno di formazione 2 con il supporto dei mentori. Ai partecipanti vengono fornite

informazioni sul processo di tutoraggio che dovrebbe avvenire nelle successive una o due settimane. Le famiglie sono informate che i mentori hanno i numeri personali di ciascuno di loro e che si metteranno in contatto dopo questa prima giornata per organizzare l'incontro di tutoraggio.

Materiali necessari: carta e penna, proiettore, checklist per valutare le capacità dei figli, versioni stampate dell'allegato 1_Programma giornaliero e settimanale.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità, Outreach Hannover e.V., Germania, 2023, <https://outreach-hannover.de/our-publications/>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori per adulti che replicano questa sessione:

- L'educatore deve leggere e stampare (1 per ogni partecipante) la Checklist per valutare le capacità dei figli e il programma giornaliero e settimanale (foglio per il lunedì e per il resto della settimana) in anticipo. Mentre spiegano il contenuto e l'uso dei due documenti, gli educatori devono assicurarsi che i partecipanti capiscano come usarlo e, se necessario, può essere fornito un esempio di un documento compilato. Inoltre, l'educatore dovrebbe assicurarsi di trasmettere lo scopo del compito in modo che i partecipanti siano motivati a portare a termine il compito e sviluppare programmi di cui loro e i loro figli possano effettivamente beneficiare. È molto importante menzionare più volte ai partecipanti di pensare ai piccoli passi e di apprezzare qualsiasi tipo di progresso.

Giorno 1 – Sessione 4: Tecniche corpo-mente per gestire lo stress e promuovere il benessere emotivo

Titolo della sessione: Tecniche corpo-mente per gestire lo stress e promuovere il benessere emotivo

Durata: 100 minuti

Contesto:

I genitori/tutori di figli con disabilità spesso sperimentano fattori di stress e sfide emotive unici. Questa sessione mira a fornire loro tecniche corpo-mente che possono aiutare a gestire lo stress, migliorare il benessere emotivo e promuovere la cura di sé. Gli educatori e soprattutto i mentori dovrebbero avere una buona comprensione delle tecniche di gestione dello stress, delle pratiche di mindfulness e delle sfide specifiche affrontate dai genitori/tutori dei figli con disabilità.

Finalità della sessione: Fornire ai genitori/tutori di figli con disabilità tecniche pratiche corpo-mente per ridurre lo stress, migliorare il benessere emotivo e promuovere la cura di sé.

Obiettivi della sessione:

- Introdurre i genitori/tutori alle tecniche corpo-mente per la gestione dello stress;
- Fornire esercizi pratici e strumenti per promuovere il benessere emotivo;
- Incoraggiare le pratiche di cura di sé e coltivare la resilienza nei genitori/tutori;
- Creare un ambiente favorevole alla condivisione di esperienze e approfondimenti.

Competenze affrontate:

- Gestione dello stress e cura di sé;
- Abilità comunicative;
- Analitiche;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Costruzione della resilienza e strategie di coping;
- Empatia e sostegno per gli altri;
- Ascolto attivo e comunicazione.

Metodologia e metodi:

- Lavori di gruppo;
- Discussione;
- Visualizzazione guidata.

Flusso della sessione:

I. Introduzione e attività rompighiaccio (20 minuti)

L'educatore dovrebbe aprire la sessione con una chiacchierata informale. Dopodiché, dovrebbe impostare il tono e gli obiettivi della sessione e iniziare con la seguente attività rompighiaccio "Condividi una pratica di cura di sé che ti aiuti a rilassarti e distenderti". L'educatore chiede ai partecipanti di pensare e condividere una cosa che fanno e che di solito li fa sentire meglio, una cosa che li calma, li fa sorridere, dà energia o li aiuta a fermare i pensieri ripetitivi e negativi. L'educatore invita i partecipanti a condividere le loro pratiche.

II. Esercizio di mindfulness e respirazione (65 minuti)

L'educatore introduce i benefici della mindfulness per la riduzione dello stress e il benessere emotivo. Segue un esercizio di mindfulness guidato, incentrato sulla respirazione profonda e sulla consapevolezza del corpo.

Spiegazione dell'esercizio passo dopo passo:

Introduzione (5 minuti): L'educatore inizia spiegando lo scopo dell'esercizio, che è quello di impegnarsi collettivamente nella consapevolezza e promuovere il rilassamento come gruppo, e sottolinea l'importanza di essere presenti nel momento.

Consapevolezza del respiro (5 minuti): L'educatore indica ai partecipanti di concentrare la loro attenzione sul loro respiro naturale. Chiede loro di notare la sensazione del respiro mentre entra ed esce dal loro corpo, e li incoraggia a lasciar andare le distrazioni e a portare la loro piena consapevolezza al respiro.

Coordinazione del respiro di gruppo (15 minuti): L'educatore spiega che guiderà il gruppo attraverso un esercizio di respirazione coordinata, il "Viaggio del Respiro". Inspirare ed espirare insieme come gruppo, creando un ritmo sincronizzato. L'educatore chiede ai partecipanti di chiudere gli occhi e continua a guidare il gruppo con le seguenti istruzioni:

- Inspira lentamente attraverso il naso contando fino a quattro.
- Espira lentamente attraverso la bocca contando fino a quattro.

Spiegazione per l'educatore:

Ripeti lo schema più volte, assicurandoti che il gruppo respiri all'unisono. Incoraggia i partecipanti a concentrarsi sul ritmo collettivo e sul senso di unità nella stanza. Dopo poche inspirazioni ed espirazioni contando fino a quattro, il numero di espirazioni aumenta di due. Il passo successivo è espirare e contare fino a sei, poi dopo un paio di espirazioni, continuare a contare fino a otto.

Scansione del corpo (10 minuti): Ora l'educatore indica ai partecipanti di respirare liberamente secondo il proprio ritmo e guida il gruppo attraverso una meditazione di scansione del corpo. Invita i partecipanti a dirigere la loro attenzione su ogni parte del loro corpo, partendo dalle dita dei piedi e salendo fino alla testa. Mentre il gruppo continua a respirare, l'educatore indica ciascuna delle parti del corpo e spiega di rilassarle.

Esempio: dirigerete l'attenzione verso le dita dei piedi e rilassatele, continuate verso tutti i piedi e rilassateli, sentite la parte inferiore della gamba, rilassatela, continuate con il ginocchio, sentite le articolazioni e rilassatele, continuate con le cosce e rilassatele, sentite l'energia e l'aria che attraversano lo stomaco e gli organi interni, respirate e rilassateli, continuate verso i polmoni, sentite l'aria, rilassatevi, sentite la gola, l'interno della bocca, la mascella, i denti, la lingua e le labbra e rilassateli. Proseguite verso il naso, sentite l'aria e respirate. Sentite l'aria che circola attraverso il vostro corpo. Continuate con gli occhi, le ciglia e rilassateli, sentite la testa e il collo e rilassateli.

Poi, l'educatore chiede loro di notare se c'è qualche tensione o sensazione nel corpo e di rilassare consapevolmente ogni parte del corpo mentre svolgono l'esercizio.

Visualizzazione guidata (10 minuti): L'educatore continua a guidare il gruppo attraverso un esercizio di visualizzazione rilassante e calmante, descrivendo un luogo sereno e tranquillo, come una spiaggia o un bosco, e chiedendo ai partecipanti di immaginarsi vividamente in quel luogo, coinvolgendo tutti i loro sensi.

Consapevolezza sensoriale (5 minuti): Dopo la visualizzazione, l'educatore dovrebbe invitare i partecipanti ad aprire gli occhi delicatamente mantenendo uno stato di rilassamento, e poi chiedere

loro di diventare consapevoli dei loro sensi e di ciò che li circonda, notando eventuali suoni, odori o sensazioni.

Condivisione e riflessione (5 minuti): L'educatore consente ai partecipanti di condividere le loro esperienze o riflessioni sulla pratica se si sentono a proprio agio e li incoraggia a esprimere eventuali intuizioni o sentimenti emersi durante l'esercizio.

Gratitudine e chiusura (5 minuti): L'educatore dovrebbe chiudere l'esercizio ringraziando i partecipanti per la loro partecipazione e sottolineando i benefici della consapevolezza e della respirazione collettiva, infine invita ogni partecipante a esprimere una cosa per cui si sentono grati in quel momento.

Parole di chiusura (5 minuti): Alla fine, l'educatore dovrebbe offrire alcune parole conclusive di incoraggiamento e promemoria di consapevolezza e incoraggiare i partecipanti a portare con sé il senso di calma e presenza mentre tornano alla loro vita quotidiana.

III. Discussione di Gruppo e Riflessione (15 minuti)

Prima di concludere la sessione e il primo giorno di formazione, gli educatori iniziano una breve discussione di gruppo sull'impatto delle tecniche corpo-mente e delle pratiche di cura di sé. L'educatore incoraggia i partecipanti a condividere intuizioni, sfide e idee per integrare queste tecniche nella loro vita quotidiana.

Materiali necessari: carta e penna, preparazione del testo di visualizzazione guidata, impostazione della stanza per l'attività.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Completa Catastrofe Vivere di Jon Kabat-Zinn
 - <http://www.ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf>
- La Self-Compassion: il Potere dell'Essere Gentili con Se Stessi di Kristin Neff
 - <https://debphelps.com/wp-content/uploads/2018/09/Self-Compassion -The-Proven-Pow-Kristin-Neff.pdf>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- L'educatore dovrebbe essere ben preparato e fare ricerche su come eseguire esercizi di respirazione e visualizzazione guidata. Se gli educatori non hanno esperienza nel guidare le visualizzazioni, dovrebbero preparare anticipatamente il testo.
- Adattare le tecniche e le attività corpo-mente in base alle esigenze e alle preferenze specifiche del gruppo target.
- Prendere in considerazione l'idea di incorporare storie personali o testimonianze di genitori/tutori che hanno avuto successo con queste tecniche.
- Creare uno spazio sicuro e non giudicante in cui i partecipanti possano condividere le loro esperienze e sfide.
- Fornire risorse e riferimenti aggiuntivi per consentire ai partecipanti di esplorare ulteriormente in autonomia. Potrebbe trattarsi di articoli, video o registrazioni audio.
- Incoraggiare le reti di sostegno continuo.
- Quando si introduce la mindfulness, gli educatori e i mentori dovrebbero essere pronti a guidare i partecipanti anche per l'uso futuro con spiegazioni aggiuntive come: Qualsiasi meditazione di rilassamento profondo e mindfulness ha bisogno di una pratica regolare affinché la persona ottenga un effetto positivo a lungo termine sulla salute mentale e sul

benessere emotivo. Il minimo che possiamo fare all'inizio degli esercizi è mostrare disponibilità a provare, volontà, curiosità, mente aperta... L'atteggiamento negativo può ostacolare gli effetti di rilassamento e rafforzare la resistenza nei loro confronti.

Giorno 2 - Esplorare le attività che le persone con disabilità possono svolgere da sole e come supportarle in quelle che non possono svolgere

Il giorno 2 è dedicato all'esplorazione delle attività che le persone con disabilità possono svolgere da sole e di come i loro genitori/tutori possono supportarle con quelle che non possono svolgere in modo autonomo. Attraverso l'apprendimento approfondito e la pianificazione in base alle esigenze della persona, la prima parte della giornata riguarderà il processo di creazione degli obiettivi in base alle sfide che i figli con disabilità affrontano. Il percorso continua con suggerimenti e trucchi per organizzare e gestire la routine quotidiana. Queste 2 sessioni sono dedicate ai genitori/tutori. I loro figli si uniscono durante le ultime 2 sessioni della giornata che si concentrano sulla pianificazione dei programmi settimanali e giornalieri insieme ai figli. Queste sessioni includono attività di pianificazione relative al budget e all'acquisto, cucina, pulizia, socializzazione, organizzazione del tempo libero, attività serali, ecc. I figli sono coinvolti nelle ultime 2 sessioni perché è importante che siano d'accordo con il piano e contribuiscano alla sua creazione. I piani sono per loro, e dovrebbero essere sviluppati con loro.

Per questa giornata gli organizzatori dovrebbero prendere in considerazione la possibilità di coinvolgere badanti, educatori speciali o altri professionisti per partecipare alle sessioni al fine di garantire la qualità e la piena partecipazione dei partecipanti e dei loro figli.

Giorno 2 – Sessione 1: Creare obiettivi basati sulle sfide che i figli con disabilità affrontano

Titolo della sessione: Creare obiettivi basati sulle sfide che i figli con disabilità affrontano

Durata: 120 minuti

Contesto:

Durante il giorno di formazione 1 e il processo di tutoraggio, che si è svolto tra i giorni di formazione 1 e 2, i partecipanti hanno già valutato i programmi giornalieri e settimanali. Sulla base del programma, i partecipanti stanno continuando a lavorare per valutare e identificare i bisogni dei loro figli. Questa sessione porterà avanti tale percorso e introdurrà il metodo di definizione degli obiettivi SMART in base alle sfide che ciascuno si trova ad affrontare.

Finalità della sessione: Creare uno spazio per l'apprendimento per sviluppare obiettivi specifici che affrontino le sfide che i figli con disabilità affrontano.

Obiettivi della sessione:

- Introdurre il processo di definizione di un obiettivo utilizzando il metodo SMART;
- Garantire che i partecipanti creino obiettivi specifici che rispondano alle esigenze e alle sfide che i loro figli devono affrontare;
- Garantire sicurezza e supporto nel processo di sviluppo degli obiettivi.

Competenze affrontate:

- Ascolto attivo
- Risoluzione dei problemi
- Analitico;
- Definizione degli obiettivi
- Competenza alfabetica;
- Abilità comunicative;
- Lavoro di squadra.

Metodologia e metodi:

- Lavoro individuale
- Lavoro di gruppo

Flusso della sessione:

I. Introduzione della giornata e raccolta di feedback dal tutoraggio (30 minuti)

L'educatore apre la giornata e chiede ai partecipanti di condividere informazioni su come hanno trascorso il periodo tra i 2 giorni di formazione: come hanno trovato il processo di tutoraggio e il lavoro individuale per quanto riguarda la valutazione del programma giornaliero/settimanale. In seguito, l'educatore introduce il focus della giornata e presenta l'ordine del giorno. Tutti i partecipanti dovrebbero avere un programma settimanale completamente valutato fino ad ora.

II. Identificare ed elencare le sfide principali che i nostri figli affrontano (30 minuti)

Dopo la raccolta dei feedback e la presentazione del programma, i partecipanti sono invitati a fare un elenco delle sfide che i loro figli affrontano durante lo svolgimento delle attività del programma

giornaliero per quanto riguarda l'acquisto, la cucina, la pulizia, la socializzazione, l'organizzazione del tempo libero, le attività serali, ecc. Insieme ai loro mentori, i partecipanti dovrebbero pensare a tutte le possibili sfide che i loro figli affrontano e fare una lista. In seguito, dovrebbero scegliere le 3 sfide più importanti dall'elenco e continuare a lavorarci. Dovrebbero scegliere sfide legate a quelle attività in cui i loro figli possono migliorare per diventare più indipendenti.

III. Definizione degli obiettivi in base alle sfide – introduzione al metodo SMART (60 minuti)

Dopo aver scelto le 3 sfide più importanti, i genitori/tutori lavoreranno per trasformarle in obiettivi con il supporto dei mentori. L'educatore annuncia che dovranno completare questo compito, ma prima che ciò avvenga, dà un input su come sviluppare gli obiettivi e presenta il metodo degli obiettivi SMART. L'acronimo SMART sta per:

- Specifico: Chi e cosa?
- Misurabile: Quanti/quante?
- Attuabile – Come?
- Rilevante – Perché?
- Limite di Tempo – Quando?

Spiegando questo metodo, l'educatore sottolinea che quando si sviluppa un obiettivo, i partecipanti dovrebbero porre queste 5 domande per ottenere la migliore formulazione possibile di un obiettivo. Durante la spiegazione, l'educatore chiede a 3 dei partecipanti di condividere una delle loro sfide e formula l'obiettivo per ciascuno di loro al fine di fornire un esempio. Dopo la presentazione, i genitori/tutori lavorano individualmente e stabiliscono gli obiettivi in base alle sfide. L'educatore e i mentori sono presenti durante questa attività e danno supporto ai partecipanti mentre lavorano sugli obiettivi.

Materiali necessari: carta, penne, lavagna a fogli mobili, pennarelli.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Manuale sulla vita indipendente dei giovani adulti con disabilità, Outreach Hannover e.V., Germania, 2023, <https://outreach-hannover.de/our-publications/>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Gli educatori e i mentori devono comunicare durante il periodo di tutoraggio e utilizzare i risultati del lavoro autonomo dei partecipanti come base per impostare le sessioni. In questo caso, significa che dovrebbero passare attraverso le valutazioni dei programmi giornalieri/settimanali prima del secondo giorno di formazione familiarizzando con la dinamica giornaliera/settimanale delle famiglie. Queste informazioni devono essere utilizzate per la pianificazione delle sessioni.
- Gli educatori dovrebbero essere abili nel fissare obiettivi SMART, essere in grado di spiegare i vantaggi e il flusso del processo, nonché di fornire esempi.

Giorno 2 – Sessione 2: Consigli pratici per organizzare e gestire la routine quotidiana per potenziare genitori/tutori e figli

Titolo della Sessione: Consigli pratici per organizzare e gestire la routine quotidiana per potenziare genitori/tutori e figli

Durata: 60 minuti

Contesto:

Al fine di raggiungere agevolmente gli obiettivi prefissati, ai partecipanti verranno forniti consigli pratici per la creazione e l'implementazione delle attività a casa. Scoprendo tecniche, spiegazioni sistematiche e metodi pedagogici, i partecipanti acquisiranno competenze e conoscenze molto utili per l'organizzazione e la gestione della routine quotidiana. Questa sessione approfondirà l'organizzazione di attività specifiche riguardanti l'acquisto, la cucina, le pulizie, la socializzazione, l'organizzazione del tempo libero, le attività serali, ecc.

Finalità della sessione: Fornire consigli pratici e una struttura di riferimento su come organizzare in modo efficiente la routine quotidiana potenziando sia i genitori/tutori che i loro figli.

Obiettivi della sessione:

- Introdurre consigli utili per l'organizzazione e la gestione della routine quotidiana;
- Introdurre piani efficienti di gestione del tempo;
- Sviluppare competenze per la valutazione dei bisogni.

Competenze affrontate:

- Self-empowerment;
- Capacità organizzative;
- Competenza alfabetica;
- Competenza imprenditoriale;
- Capacità di gestione del tempo;
- Comunicazione e collaborazione.

Metodologia e metodi:

- Input;
- Presentazione;
- Esercitazioni pratiche.

Flusso della sessione:

I. Come presentare le attività a una persona con disabilità (15 minuti)

Gli educatori forniscono un input su suggerimenti e trucchi riguardo a come introdurre un'attività a una persona con disabilità. Descriveranno i seguenti metodi su come introdurre le attività a una persona con disabilità:

- **Supporti visivi:** Incorporare ausili visivi come immagini, diagrammi o istruzioni scritte per migliorare la comprensione e la comunicazione. I supporti visivi possono essere particolarmente utili per le persone con disabilità cognitive o comunicative.

- **Esperienze pratiche**: Incoraggiare l'esplorazione con il tocco e il coinvolgimento pratico fornendo materiali sensoriali o oggetti adatti a diverse abilità. Ciò può facilitare l'apprendimento e la partecipazione per le persone con disabilità sensoriali o fisiche.
- **Approcci multisensoriali**: Coinvolgere più sensi durante l'attività. Ad esempio, utilizzare suoni, elementi tattili e visivi contemporaneamente per creare un'esperienza più completa e accessibile per i partecipanti con disabilità sensoriali.
- **Attrezzature adattive e tecnologie assistive**: Utilizzare apparecchiature adattive o dispositivi di tecnologia assistiva appropriati per l'attività e le esigenze dell'individuo. Questi strumenti possono aiutare le persone con disabilità fisiche o sensoriali a partecipare attivamente e a superare le barriere.
- **Supporto e collaborazione tra pari**: Incoraggiare il supporto e la collaborazione tra pari abbinando le persone con disabilità ai loro coetanei senza disabilità. Ciò favorisce un senso di inclusività, promuove l'interazione sociale e consente l'apprendimento e il supporto reciproci.
- **Suddividi le attività in passaggi più piccoli**: Se un'attività prevede più passaggi o istruzioni complesse, suddividerla in attività più piccole e gestibili. Questo approccio può rendere l'attività meno opprimente e più facile da seguire per le persone con disabilità cognitive o legate all'attenzione.
- **Timer visivi e conti alla rovescia**: Utilizzare timer visivi o suoni per il conto alla rovescia per aiutare le persone nella gestione del tempo e nella transizione tra le attività. Questi ausili visivi forniscono una struttura chiara e prevedibile, riducendo l'ansia e facilitando transizioni più fluide.
- **Strategie di comunicazione**: Utilizzare strategie di comunicazione in linea con le esigenze e le capacità dell'individuo. Ciò può includere l'utilizzo di metodi di comunicazione alternativi come la lingua dei segni, supporti visivi, dispositivi di comunicazione aumentativa e alternativa (CAA) o schede di comunicazione adattate.
- **Rinforzo positivo e feedback personalizzato**: Fornire rinforzi positivi e feedback personalizzati durante l'attività per riconoscere i progressi e motivarli. Fornire un feedback specifico alle esigenze e alle capacità di ogni individuo, concentrandosi sui suoi punti di forza e sui suoi risultati.
- **Valutazione continua e flessibilità**: Valutare continuamente l'impegno della persona e adattare l'attività secondo necessità. Essere flessibili e disponibili a modificare l'attività sul momento per rispondere a eventuali sfide impreviste o esigenze individuali.

II. **Esercizi pratici per la gestione della routine quotidiana e della memoria (45 minuti)**

Questa attività presenta una varietà di tipi di esercizi per la pianificazione e la gestione della routine quotidiana, coprendo anche esercizi di memoria. Esempi di esercizi devono essere stampati prima della sessione – un esercizio per foglio – e messi in una ciotola/cappello/borsa di cotone. Il numero di esercizi stampati dipende dal numero di partecipanti: dovrebbe esserci un foglio stampato per partecipante. Ogni esercizio deve essere stampato 2 volte, ad esempio, se ci sono 20 partecipanti, e sono necessari 10 esercizi.

L'educatore chiede ai partecipanti di prendere un foglio dalla ciotola/cappello/borsa e di formare una coppia con la persona che ha lo stesso esercizio. Le coppie leggono gli esercizi e ne discutono. Dopo un po' di tempo le coppie si riuniscono in plenaria, leggono l'esercizio al gruppo e spiegano su cosa hanno discusso. Durante la discussione, gli educatori possono porre le seguenti domande:

- Come lo capite?
- Qualcuno l'ha usato in passato?
- Ha funzionato? Perché sì e perché no?
- Qualcuno ha altri esempi su come l'esercizio discusso può essere utile?

Alcuni degli esercizi possono essere discussi di più, altri possono essere discussi meno. Questo dipende dall'interesse e dal contesto di provenienza dei partecipanti. L'idea di questa parte è quella di

presentare i diversi esercizi/metodi che possono usare, non di padroneggiarli. Nel processo di tutoraggio, ciascuno dei partecipanti può concentrarsi su uno o due esercizi/metodi.

Dopo la discussione, l'educatore conclude la sessione con le seguenti domande:

- Quanto ti sono stati utili questi metodi?
- Come puoi usarli nella tua vita di tutti i giorni?
- Quali sono stati i più interessanti per te?

Le attività proposte sono le seguenti:

- **Pianificatore di Routine Giornaliera:** Crea un pianificatore di routine giornaliero visivo o scritto che delinea le attività e i compiti per ogni giorno. Usa colori, simboli o immagini per renderlo più accessibile. Incoraggia l'individuo a fare riferimento regolarmente al pianificatore, controllando le attività completate e usandolo come guida per la sua routine quotidiana.
- **Esercizio di Definizione delle Priorità dei Compiti:** Fornisci un elenco di compiti e chiedi all'individuo di dare loro la priorità in base alla loro importanza e urgenza. Questo esercizio li aiuta a praticare il processo decisionale, l'organizzazione e la comprensione dell'ordine dei compiti nella loro routine quotidiana.
- **Giochi ed Esercizi di Memoria:** Impegnati in giochi di memoria ed esercizi specificamente progettati per migliorare le capacità di memoria. Ciò può includere attività come giochi di abbinamento della memoria, esercizi di richiamo delle parole o memorizzazione e recitazione di un breve elenco di elementi. Ci sono anche risorse online e applicazioni mobili disponibili per l'allenamento della memoria.
- **Ausili e Tecniche di Memoria:** Insegna l'uso di ausili e tecniche di memoria come dispositivi mnemonici, acronimi o tecniche di visualizzazione per migliorare la conservazione della memoria. Incoraggia l'individuo ad applicare queste strategie nella sua vita quotidiana, in particolare per ricordare informazioni o compiti importanti.
- **Suddividere le Attività in Fasi:** Esercitati a suddividere le attività complesse in passaggi più piccoli e gestibili. Questo esercizio aiuta le persone con disabilità cognitive o difficoltà nel funzionamento esecutivo ad affrontare i compiti in modo più sistematico. Guidali attraverso il processo di suddivisione delle attività e assistili nella creazione di una checklist dei passaggi da seguire.
- **Ripetizione e Revisione:** Incoraggia la ripetizione regolare e la revisione di informazioni o routine importanti. Ripetere compiti e informazioni può aiutare a rafforzare la memoria e promuovere la memorizzazione. Prevedi momenti specifici per la revisione e usa promemoria o sveglie per indurre le persone a esercitarsi a rivedere le informazioni importanti.
- **Utilizzo della Tecnologia:** Introduci l'uso della tecnologia e dei dispositivi assistivi per supportare la memoria e la routine quotidiana. Ciò può includere l'impostazione di promemoria su smartphone o l'utilizzo di app specializzate progettate per aiutare con l'organizzazione e la gestione del tempo. Esplora le opzioni che meglio si allineano con le esigenze e le preferenze dell'individuo.
- **Pratica nella Vita Reale:** Fornisci alle persone l'opportunità di esercitarsi a gestire la propria routine quotidiana in situazioni di vita reale. Ciò può comportare attività come la pianificazione e la preparazione di un pasto, la gestione delle finanze personali o l'organizzazione dei propri effetti personali. Offri guida e supporto secondo necessità, incoraggiando gradualmente l'indipendenza.
- **Tenere un Diario:** Incoraggia l'individuo a tenere un diario o un quaderno in cui può annotare informazioni importanti, compiti o riflessioni sulle sue esperienze quotidiane. L'inserimento regolare nel diario aiuta a migliorare il richiamo della memoria e fornisce una registrazione della loro routine e attività.

- **Cerca una Guida Professionale:** A seconda delle disabilità e delle sfide specifiche, prendi in considerazione il coinvolgimento di professionisti come terapisti occupazionali, terapisti cognitivi o specialisti della riabilitazione. Questi professionisti possono fornire esercizi e strategie su misura per affrontare specifiche esigenze di gestione della memoria e della routine quotidiana.

Materiali necessari: lavagna a fogli mobili, pennarelli, penne, carta, proiettore, elenco di Esempi di attività pratiche, ciotola/borsa.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

Attività di memoria:

- Applicazione mobile – Giochi di memoria: Allenamento del cervello
 - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.memory.brain.training.games&hl=en&gl=US&pli=1>
- Applicazione mobile – Elevate – giochi per l'allenamento del cervello
 - <https://apps.apple.com/us/app/elevate-brain-training-games/id875063456>
- Puzzle – possono essere acquistati in un negozio
- Allenamento della Memoria di Lavoro nei Figli con Disabilità Intellettiva Lieve, Attraverso un Programma Computerizzato Progettato - <https://irj.uswr.ac.ir/article-1-540-en.pdf>
- 22 esercizi cerebrali per migliorare la memoria, l'apprendimento e la creatività
 - <https://www.medicalnewstoday.com/articles/brain-exercises>

Metodi per l'insegnamento alle persone con disabilità:

- Aiutare i figli con disabilità ad acquisire competenze: strategie pratiche
 - <https://raisingchildren.net.au/disability/school-play-work/learning-behaviour/teaching-skills-to-children-with-disability>
- Strategie Didattiche per Studenti con Disabilità nelle Classi Regolari
 - <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=117809>

Strumenti creativi:

- Strumento creativo per la progettazione di immagini, video, ecc. www.canva.com
- Strumento creativo per lo sviluppo di presentazioni www.prezi.com
- Strumento creativo per lo sviluppo di presentazioni e materiali visivi www.mural.co

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Gli educatori dovrebbero preparare lavagne a fogli mobili o fogli con immagini per la prima attività "Come introdurre le attività a una persona con disabilità". Dovrebbero usare strumenti creativi per presentare tutto il contenuto in questa sessione, al fine di mantenere l'attenzione e la concentrazione dei partecipanti.

Giorno 2 – Sessione 3: Introduzione ad attività pratiche come la gestione del denaro, le pulizie e la cura di sé

Titolo della sessione: Introduzione ad attività pratiche come la gestione del denaro, la pulizia e la cura di sé

Partecipanti: Genitori/tutori di persone con disabilità e i loro figli. Questa è la prima sessione della formazione che coinvolge anche i figli. Poiché può essere difficile per i figli concentrarsi, è prevista una pausa di 30 minuti tra le 2 parti della sessione.

Durata: 130 minuti + 30 minuti di pausa tra due parti della sessione

Contesto:

L'importanza della gestione del denaro, della pulizia e della cura di sé sono uno dei punti chiave dell'indipendenza e dell'auto-supporto. Queste tre componenti renderebbero una persona finanziariamente, personalmente e socialmente indipendente. Essere in grado di pianificare, guadagnare e spendere denaro, acquisire abilità di pulizia e capacità di cura di sé è fondamentale al fine di eliminare la dipendenza da altre persone che si prendono cura di loro. I passi necessari per raggiungere l'indipendenza devono concentrarsi sull'organizzazione di attività specifiche riguardanti l'acquisto, la cucina, le pulizie, la socializzazione, l'organizzazione del tempo libero, le attività serali, ecc.

Finalità della sessione: Sensibilizzare e fornire consigli pratici su come gestire le attività quotidiane necessarie per una vita indipendente

Obiettivi della sessione:

- Introdurre attività pratiche ai genitori/tutori su come la persona con disabilità può organizzare la propria indipendenza finanziaria, personale e sociale;
- Essere in grado di applicare in modo efficiente i consigli pratici nella routine quotidiana;
- Dare ai partecipanti lo spazio per individuare ciò che non può essere realizzato in modo indipendente;
- Essere in grado di trovare soluzioni per il raggiungimento dell'indipendenza.

Competenze affrontate:

- Gestione finanziaria;
- Consapevolezza
- Competenza matematica;
- Competenza imprenditoriale;
- Competenza alfabetica;
- Risoluzione dei problemi;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Energizzante;
- Attività fai-da-te;
- Lavoro di gruppo e discussione.

Flusso della sessione:

I. PARTE 1 – Attività fai-da-te: Introduzione ed energizzante (30 minuti)

Gli educatori iniziano la sessione con una breve introduzione e accolgono i figli che partecipano alla formazione per la prima volta. Invitano i partecipanti a presentarsi dicendo il loro nome e i loro interessi/passioni. Dopo che tutti sono stati presentati, l'educatore presenta il piano per la sessione. In seguito, continua con un'attività energizzante rapida per assicurarsi che tutti si sentano al sicuro nello spazio di lavoro. Un elenco di energizzanti è disponibile nella sezione "Documenti di riferimento e ulteriori letture" e dovrebbe essere scelto un energizzante adeguato, in base alle esigenze specifiche del gruppo. L'educatore conoscerà il tipo di disabilità che i figli stanno affrontando subito dopo che i partecipanti sono stati selezionati per il programma. Questo lo aiuterà a selezionare e preparare un energizzante adatto per questa sessione, così come per le altre sessioni che includono un energizzante.

II. PARTE 1: Attività fai-da-te (35 minuti)

Questa parte della sessione è incentrata sulla presentazione di attività fai-da-te per i genitori/tutori da insegnare ai propri figli, in modo che possano applicarle da soli. L'educatore consegna ai partecipanti i fogli stampati di **Definizione delle priorità e del budget**. I figli risponderanno alle domande mentre i genitori/tutori li aiuteranno a capirle e le scriveranno per coloro che non possono farlo da soli. I mentori supportano le famiglie nel lavoro. Questa sessione è una combinazione di lavoro familiare di gruppo e individuale. L'educatore leggerà le domande, condurrà un breve brainstorming con l'intero gruppo per ogni domanda, dopodiché verrà dato tempo ai partecipanti per scrivere le loro risposte. La tabella/foglio ha il seguente aspetto:

| Numero | Cosa voglio comprare? | Perché ne ho bisogno? Ne ho davvero bisogno? | Di quanti soldi ho bisogno? | Ho i soldi per comprarlo? |
|--------|-----------------------|--|-----------------------------|---------------------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

L'educatore fa un brainstorming con il gruppo su ciò per cui la persona ha bisogno di denaro: Cosa devo comprare? In una discussione plenaria, l'educatore apre la discussione con idee su cosa compra abitualmente e cosa vorrebbe comprare. Alcuni dei partecipanti sono invitati a condividere le loro idee. Dopodiché, l'educatore dovrebbe dare un po' di tempo ai partecipanti per scrivere la risposta sul foglio. Ognuno dei partecipanti dovrebbe scrivere 3 cose che deve comprare.

- È necessario? Cosa c'è di più importante del resto in questo elenco? Anche in questo caso, i partecipanti dovrebbero avere un po' di tempo per scrivere la risposta sulla lista.
- Pianificazione: Di quanti soldi ho bisogno per queste cose? L'educatore dovrebbe dare tempo dopo la domanda ai partecipanti per scrivere la risposta.
- Come posso guadagnare i soldi? Ho i soldi per comprarlo (assegno mensile, lavoro, ecc.)? L'educatore dà il tempo ai figli e ai loro genitori/tutori di discutere.
- Definizione delle priorità e del budget: A cosa posso dare priorità dall'elenco? Di cosa ho più bisogno?

Dopo aver risposto a tutte le domande, segue una pausa di 30 minuti.

III. PARTE 2 - Programmi settimanali e giornalieri: Adattare individualmente i nuovi metodi (30 minuti)

Dopo aver introdotto il modello per il budget, i partecipanti continuano a lavorare sui programmi per la pulizia e la cura di sé (forniti il primo giorno). L'educatore, insieme ai mentori, dovrebbe supportare i partecipanti nella creazione di piani giornalieri/settimanali con routine e attività su come supportare la persona con disabilità a raggiungere l'indipendenza. Dovrebbero fornire un feedback ai partecipanti e guidarli al miglioramento.

Modelli di pianificazione settimanale e giornaliera

I partecipanti aprono il documento vuoto in cui hanno il programma settimanale e giornaliero (o vengono fornite tabelle stampate). Sulla base della valutazione, creano programmi settimanali e giornalieri per la pulizia e la cura di sé. I partecipanti scelgono due attività e i giorni in cui vogliono farle. Ad esempio: attività per la pulizia della camera. L'educatore fornisce esempi ai partecipanti, tra i quali possono scegliere. Dovrebbe tenere presente che le attività dovrebbero essere suddivise in compiti e spiegate nel modo più conciso possibile. Ad esempio, l'attività "pulire la stanza" dovrebbe essere suddivisa in più compiti in modo che i partecipanti possano pianificare e svolgere più facilmente l'attività.

La pulizia della camera può essere suddivisa in:

- rifare il letto
- piegare i vestiti e il bucato e metterli nell'armadio
- spolverare e passare l'aspirapolvere
- cambiare le lenzuola del letto e del cuscino
- pulire le finestre

I partecipanti possono aggiungere altri compiti che fanno parte dell'attività proposta.

L'educatore può presentare diversi esempi relativi all'acquisto, alla cucina, alle pulizie, alla socializzazione, all'organizzazione del tempo libero, alle attività serali, ecc. I partecipanti dovrebbero scegliere due attività e fare un piano nel programma settimanale e giornaliero.

IV. Discussione e Conclusione (35 minuti)

Per l'ultima parte della sessione e la chiusura della seconda giornata di formazione, l'educatore invita 2-3 partecipanti a condividere i piani che hanno sviluppato durante la sessione. Se più partecipanti sono interessati a presentare i loro progetti, l'educatore dovrebbe chiedere al gruppo se sono d'accordo a prolungare la sessione per un po' di tempo (questo dipende dall'energia del gruppo, ma anche dal fatto che hanno degli obblighi dopo la formazione).

Gli educatori possono utilizzare le seguenti domande per una discussione:

- Com'è stata l'attività per te?
- Qual è stato l'aspetto più interessante?
- Qual è stata la sfida più impegnativa?
- Cosa ti aiuterà a tenere il passo con questo programma in futuro?

Poiché i partecipanti con disabilità hanno partecipato alla sessione, gli educatori dovrebbero preparare vari metodi per la conclusione. Può dare dei fogli ai partecipanti in modo che possano disegnare come si sentono e come questa esperienza è stata per loro. Un altro metodo possibile può essere quello di fare un movimento, fare un'espressione facciale, cantare una canzone e simili (deve essere adattato alle esigenze del gruppo).

Materiali necessari: penne, carta, lavagne a fogli mobili, pennarelli, versione stampata del programma giornaliero e settimanale e Allegato su Definizione del budget e delle priorità.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Centesimi e Sensibilità – Una guida alla gestione del denaro per le persone con disabilità
 - <https://www.fliconline.org/documents/patffinancialeducationbooklet-final.pdf>
- Competenze pratiche in materia di denaro – Terza lezione – Pianificare il budget (guida per l'insegnante)
 - https://www.practicalmoneyskills.com/assets/pdfs/lessons/lev_5/L5TeachersGuide3.pdf
- Elenco degli energizzanti:
 - <https://www.sessionlab.com/library/energiser>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Gli educatori dovrebbero scegliere un energizzante a cui tutti i partecipanti, a seconda delle loro capacità, possano partecipare.
- Dopo questa giornata di lavoro, i partecipanti continuano a lavorare sullo sviluppo di piani per l'acquisto, la cucina, la pulizia, la socializzazione, l'organizzazione del tempo libero, le attività serali, ecc., con il supporto dei loro mentori. È molto importante che i figli siano attivamente coinvolti nel processo di pianificazione insieme ai loro genitori/tutori e ai mentori.

Giorno 3 - Consultazioni con i genitori/tutori per superare le paure e i dubbi personali comuni

Il terzo giorno si concentra sulle consultazioni con i genitori/tutori sul superamento delle paure e dei dubbi personali comuni sul progetto di vita del loro figlio. La prima parte della giornata ripercorre il lavoro svolto fino ad ora. Questo per verificare con i partecipanti il lavoro svolto tra i due giorni di formazione. Inoltre, il processo di pianificazione tira fuori le paure e i dubbi dei genitori/tutori, quindi la seconda parte della giornata mira a fornire uno spazio per la condivisione e l'apprendimento dei meccanismi di supporto e di come trovarli/crearli. Questa giornata è incentrata sui genitori/tutori di persone con disabilità e i loro figli non sono coinvolti in questa giornata di formazione.

Giorno 3 – Sessione 1: Dimostrazioni e attività pratiche relative alla gestione del denaro, alla pulizia e alla cura di sé

Titolo della sessione: Dimostrazioni e attività pratiche relative alla gestione del denaro, alla pulizia e alla cura di sé

Durata: 90 minuti

Contesto:

Durante questa sessione i partecipanti acquisiranno familiarità con i piani d'azione che sono parte integrante dei progetti di vita individuali per i loro figli. I piani d'azione sono importanti per creare una struttura chiara per un'attuazione efficace degli obiettivi prefissati. Nel piano d'azione vengono definite le tempistiche, le persone responsabili, la sede e le attività concrete, in modo da poter misurare il successo delle attività implementate.

Finalità della sessione: Creare piani d'azione concreti per supportare i genitori/tutori nell'implementazione di successo delle attività previste dal programma giornaliero e settimanale.

Obiettivi della sessione:

- Riflettere sul processo di tutoraggio e formazione sul sostegno ai figli con disabilità nella vita indipendente;
- Comprendere come supportare individualmente le attività pratiche relative alla gestione del denaro, alla pulizia e alla cura di sé;
- Creare uno spazio per la creazione di piani d'azione concreti per attività pratiche;
- Supportare i genitori/tutori nelle attività dei loro figli per la loro indipendenza.

Competenze affrontate:

- Gestione finanziaria;
- Competenza matematica;
- Competenza alfabetica;
- Risoluzione dei problemi;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Riflessione e riepilogo teorico;
- Lavoro individuale – creazione di piani d'azione.

Flusso della sessione:

I. Introduzione (10 minuti)

L'educatore apre la giornata e presenta l'ordine del giorno. Dopodiché, ai partecipanti viene chiesto di condividere informazioni su come hanno trascorso il periodo tra i 2 giorni di sessione – come hanno trovato il processo di tutoraggio e il lavoro individuale per quanto riguarda lo sviluppo dei nuovi programmi giornalieri/settimanali. Tutti i partecipanti dovrebbero avere diversi programmi settimanali completamente sviluppati fino ad ora.

L'educatore pone delle domande a risposta aperta sugli argomenti trattati durante il giorno di formazione 2:

- Come si possono ricapitolare i giorni precedenti del corso e il lavoro svolto nel frattempo?

- Tutto rientra nel piano e nel programma?
- Cosa manca nel processo di pianificazione secondo voi?
- Cosa resta poco chiaro?

Se non c'è abbastanza tempo per rispondere a tutte le domande, gli educatori dovrebbero usare il metodo del parcheggio. Dovrebbero stampare o disegnare l'immagine di un parcheggio e chiedere ai partecipanti di scrivere le loro domande su un post-it e metterle sul parcheggio, firmate dalla persona che sta "parcheggiando" la domanda. Durante l'attività successiva, gli educatori dovrebbero avvicinarsi ai partecipanti che hanno posto la domanda e dedicare tempo e attenzione per rispondere.

II. Implementazione Pratica (60 minuti)

Dopo un breve riepilogo del lavoro svolto fino a quel momento, l'educatore presenta il modello di piano d'azione che verrà utilizzato durante la giornata. Il piano d'azione è diviso in 5 parti fondamentali:

- Cosa vogliamo migliorare io e i miei figli?
- Come lo raggiungeremo?
- Chi e cosa può aiutarci?
- Quando vogliamo che ciò avvenga?
- Dove vogliamo raggiungere questo obiettivo?

Il foglio di lavoro consegnato ai partecipanti è il seguente:

| No. | Cosa vogliamo migliorare io e i miei figli? | Come lo raggiungeremo? | Chi e cosa può aiutarci? | Quando vogliamo che ciò avvenga? | Dove vogliamo raggiungere questo obiettivo? |
|-----|---|------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |

I partecipanti iniziano a lavorare individualmente sui piani d'azione. Questa attività dovrebbe essere fortemente focalizzata sul lavoro individuale dei partecipanti e gli educatori e i mentori dovrebbero lavorare con ogni partecipante, uno ad uno, al fine di preparare i loro piani d'azione e incorporare tutto ciò che hanno imparato e valutato nei piani. I genitori/tutori stanno rivedendo gli obiettivi che si sono prefissati durante il secondo giorno di formazione e, sulla base di essi, iniziano a lavorare sui piani d'azione. Ogni partecipante imposta le attività in base agli obiettivi. Le attività dovrebbero essere il più dettagliate possibile e seguire il metodo SMART. Rispondendo alle domande di cui sopra, dovrebbero dividere le attività in sotto-attività e creare un piano per la loro implementazione.

Durante il processo di lavoro, gli educatori e i mentori dovrebbero esaminare a fondo ciascuno dei piani e dei programmi dei partecipanti e discutere i possibili miglioramenti. Dovrebbero assicurarsi che ogni partecipante abbia ricevuto apprezzamento per il lavoro svolto ed evitare di utilizzare feedback negativi. Invece, dovrebbero usare un vocabolario positivo e incoraggiante per presentare possibili miglioramenti nei risultati del partecipante. Esempio: Non dovrebbero usare frasi come: 'Non usare questa frase qui', ma 'Cosa ne pensi di questa frase?' o 'Forse sarebbe meglio in questa parte'.

III. Conclusione e Riepilogo (20 minuti)

Prima di concludere la sessione, l'educatore chiede ai partecipanti di fare un respiro profondo. Afferma che la pianificazione è un processo molto impegnativo, ma se fatto in tempo e correttamente rende più facile l'implementazione delle attività. I partecipanti possono porre domande, condividere le loro

preoccupazioni in merito al piano d'azione e gli educatori e i mentori forniscono feedback e annunciano che durante il processo di tutoraggio continueranno a lavorare sui piani d'azione.

Materiali necessari: penne, carta, lavagna a fogli mobili-immagine di un parcheggio, post-it e modelli del piano d'azione.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Elenco degli energizzanti: <https://www.sessionlab.com/library/energiser>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Gli educatori e i mentori non dovrebbero usare un vocabolario negativo, ma dovrebbero essere costruttivi e gentili nel fornire feedback. Dovrebbero assicurarsi che tutti si sentano a proprio agio e ricevano il pieno supporto necessario.

Giorno 3 – Sessione 2: Discussioni di gruppo e condivisione di esperienze e sfide nell'implementazione di attività pratiche a casa

Titolo della sessione: Discussioni di gruppo e condivisione di esperienze e sfide nell'implementazione di attività pratiche a casa

Durata: 90 minuti

Contesto:

Dopo un intenso lavoro sui documenti a sostegno della vita indipendente (il piano giornaliero/settimanale e il piano d'azione), questa sessione dovrebbe fornire uno spazio per una discussione approfondita in un contesto più informale. Questa sessione ha lo scopo di fornire un modulo meno intenso, in modo che i partecipanti possano riflettere e condividere. Questa sessione è necessaria per creare un ambiente di supporto dopo molti input e lavoro svolto nel processo. Ridurrà lo stress che colpisce il lavoro e rafforzerà la fiducia in se stessi dei partecipanti.

Finalità della sessione: Creare spazi di discussione e condivisione, oltre a contribuire a ridurre le insicurezze, i dubbi e lo stress che potrebbero potenzialmente verificarsi durante o dopo il corso.

Obiettivi della sessione:

- Fornire un ambiente sicuro per la condivisione di esperienze e sfide personali;
- Riflettere su ciò che i partecipanti hanno raggiunto finora e incoraggiare un'atmosfera positiva;
- Incoraggiare l'apertura e la costruzione di un gruppo di supporto tra i partecipanti;
- Aumentare la fiducia in se stessi dei partecipanti.

Competenze affrontate:

- Comunicazione;
- Pensiero critico;
- Lavoro di squadra;
- Auto-riflessione;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Discussione di gruppo
- Condividere esperienze e sfide

Flusso della sessione:

I. Introduzione (5 minuti)

Dopo la sessione precedente, gli educatori continuano questa sessione creando un ambiente rilassato e privo di giudizi in cui ogni partecipante si senta a suo agio di condividere e riflettere liberamente. Gli educatori dovrebbero iniziare la sessione con un discorso rilassante sull'importanza del riposo e dell'auto-gratitudine. Se necessario, è possibile includere un breve energizzante per far sentire il gruppo ancor più a proprio agio. L'elenco degli energizzanti è disponibile nella sezione "Documenti di riferimento e approfondimenti". Dopodiché, gli educatori dovrebbero creare l'atmosfera per la condivisione. È utile che l'educatore condivida un'esperienza o una storia personale, in modo che i partecipanti si sentano più a loro agio nel condividerla successivamente.

II. Condivisione (50 minuti)

L'educatore dovrebbe incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze personali nell'implementazione delle attività a casa prima e dopo l'inizio del corso e i loro risultati, sfide e successi. Come affermato in precedenza, se il gruppo non si sente ancora a proprio agio con la condivisione, gli educatori dovrebbero condividere di più le loro esperienze personali e relazionarsi con alcuni degli esempi esaminati nelle sessioni/giorni precedenti. Gli educatori dovrebbero spiegare ai partecipanti che la condivisione porterà apprezzamento delle loro azioni e gioverà alla loro salute mentale, nonché alla loro motivazione a continuare ad avere successo. Condividere i risultati e i meccanismi di coping sarà sempre vantaggioso per qualcun altro che ha a che fare con le stesse sfide o con sfide simili.

III. Identificazione e riflessione sul sostegno ricevuto in precedenza (30 minuti)

Dopo aver condiviso le esperienze personali, gli educatori dovrebbero guidare la conversazione nella direzione dell'identificazione dei meccanismi di supporto. Possono essere utilizzate le seguenti domande:

1. Cosa ti ha aiutato in quella situazione?
2. Chi hai contattato per ricevere assistenza?
3. Quale istituzione governativa era disponibile?
4. Che cosa hai fatto?
5. Qualcuno ha offerto qualcosa?
6. Qual è stato il primo pensiero quando ti sei imbattuto in questa situazione?
7. Di quali servizi hai usufruito?

IV. Conclusione (5 minuti)

L'educatore dovrebbe concludere la discussione identificando i meccanismi di supporto che i partecipanti hanno utilizzato in passato. Durante la discussione, dovrebbe annotare tutti i meccanismi di supporto menzionati su una lavagna a fogli mobili.

Materiali necessari: penne, fogli, fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Elenco degli energizzanti:
<https://www.sessionlab.com/library/energiser/>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- A seconda di quanto il gruppo abbia facilità o meno a prendere la parola, gli educatori dovrebbero facilitare la condivisione (se necessario attraverso domande) fornendo e creando un ambiente rilassato e privo di giudizi in cui ogni partecipante sia in grado di condividere e riflettere liberamente.

Giorno 3 – Sessione 3: Meccanismi di supporto e mappatura dei servizi di supporto esistenti

Titolo della sessione: Meccanismi di supporto nell'affrontare paure e dubbi personali

Durata: 160 minuti

Contesto:

Elementi importanti del progetto di vita personale sono i meccanismi e i servizi di supporto disponibili. I genitori/tutori dovrebbero essere supportati dai loro mentori nell'analisi approfondita dei meccanismi e dei servizi esistenti nella loro regione/paese. I meccanismi di supporto sono uno strumento pieno di risorse, che funge da pilastro per i genitori/tutori per assicurarsi che stiano facendo del loro meglio affinché i loro figli diventino indipendenti. In questa sessione i partecipanti avranno la possibilità di capire quali sono i meccanismi di supporto e quali sono disponibili nella loro comunità. Avranno anche la possibilità di analizzare la mappatura dei servizi di supporto esistenti, con l'aiuto di mentori a causa della delicatezza della comprensione dei concetti, della complessità del processo e delle fasi.

Finalità della sessione: Esplorare e fornire meccanismi di supporto per affrontare paure, sfide e dubbi personali.

Obiettivi della sessione:

- Introdurre i meccanismi di supporto e riconoscerne l'importanza;
- Essere in grado di riconoscere il bisogno di sostegno;
- Riflettere sulle paure, le sfide e i dubbi che i partecipanti potenzialmente affrontano;
- Imparare a mappare i meccanismi di supporto esistenti.

Competenze affrontate:

- Auto-riflessione
- Empatia
- Sostenere gli altri
- Aprirsi in gruppo
- Ascoltare e valutare le nuove informazioni

Metodologia e metodi:

- Discussione;
- Brainstorming;
- Input;
- Presentazione
- Discussione
- Lavoro di gruppo

Flusso della sessione:

I. Introduzione (20 minuti)

Nella sessione pomeridiana, gli educatori iniziano con una breve discussione e chiedono ai partecipanti quali sono le loro conoscenze sui meccanismi di supporto con le seguenti domande:

- Secondo voi, cos'è un meccanismo di supporto?

- Come possiamo trarne beneficio?
- Perché e in che modo sono importanti?

Queste domande aprono una discussione e conducono alla prossima parte della sessione in cui i meccanismi di supporto saranno più definiti ed esplorati. Se c'è tempo, gli educatori possono aggiungere anche un energizzante, tratto dall'elenco sottostante nella sezione Documenti di riferimento e approfondimenti.

II. Input sui meccanismi di supporto e sulla mappatura (30 minuti)

a. Brainstorming e Input: Definizione dei meccanismi di supporto

Prima di fornire ai partecipanti input utili sui meccanismi e sui servizi di supporto, l'educatore conduce un esercizio di brainstorming con i partecipanti per definire i meccanismi di supporto. Durante il brainstorming l'educatore prende appunti e scrive le definizioni proposte dai partecipanti. Facoltativamente, l'educatore può fornire definizioni ufficiali pertinenti (stampate, scritte su una lavagna a fogli mobili o utilizzando una presentazione PowerPoint).

b. Spiegare il concetto di mappatura

La domanda successiva per i partecipanti è: Che cos'è la mappatura? L'educatore conduce una breve sessione di brainstorming, prende appunti su una lavagna a fogli mobili e guida i partecipanti ponendo loro domande sulla definizione di mappatura. Dopo che i partecipanti hanno dato le loro risposte, l'educatore spiega il processo di mappatura come segue:

- identificare i bisogni
- brainstorming sui possibili servizi
- contattare diverse fonti
- annotare i servizi necessari
- creare una mappa dei risultati e delle informazioni di base

Alla fine di questa parte, l'educatore collega questi 2 termini: meccanismi di supporto e mappatura. Successivamente, l'educatore introduce un elenco di servizi disponibili, mentre i partecipanti (genitori/tutori) sono invitati ad aggiungerne altri all'elenco se sono a conoscenza di altri servizi/meccanismi esistenti.

III. Mappatura dei servizi di supporto esistenti (70 minuti)

I partecipanti sono divisi in gruppi in base al tipo di disabilità che i loro figli devono affrontare. Possibili divisioni: gruppo per persone con disabilità intellettiva, gruppo per persone con disabilità fisiche, gruppo per persone con disabilità uditive e del linguaggio, gruppo per persone con disabilità visive e gruppo per persone con disabilità combinate.

Dopo aver formato i gruppi, l'educatore spiega il processo di mappatura passo dopo passo. Le diverse fasi devono essere stampate o scritte su un foglio di carta. Ogni fase dovrebbe essere posizionata su un foglio. Mentre spiega le fasi, il foglio dovrebbe essere attaccato al muro con del nastro adesivo. I partecipanti ricevono un volantino stampato con le fasi della mappatura e fogli di lavagna a fogli mobili su cui lavorare durante la sessione. L'educatore spiega una fase e lascia che il gruppo lavori sull'input per quella fase, in base al tipo di disabilità che i loro figli hanno. Quando i partecipanti hanno terminato una fase, l'educatore continua con quella successiva. L'idea per questa attività non è che i genitori/tutori sviluppino un documento professionale, ma che esplorino le possibilità offerte per i loro figli e imparino a mappare le risorse che esistono a livello locale. I mentori supportano le famiglie in questo processo.

Le fasi di questo percorso e le istruzioni per i partecipanti sono le seguenti:

- Fase 1: Definisci il Tuo Scopo e Ambito

Definisci chiaramente lo scopo del tuo esercizio di mappatura. Quali esigenze specifiche stai cercando di soddisfare e chi è il tuo pubblico di riferimento? Determina l'area geografica o la comunità su cui ti concentrerai.

- **Fase 2: Identificare i Principali Stakeholder**

Identificare i principali stakeholder e partner che dovrebbero essere coinvolti nel processo di mappatura. Ciò può includere membri della comunità, agenzie governative locali, organizzazioni non profit e fornitori di servizi.

- **Fase 3: Raccolta dei Dati e Valutazione delle Esigenze**

Conduci una valutazione dei bisogni per identificare i bisogni specifici della comunità o del gruppo di cui ti stai occupando. Ciò può comportare sondaggi, interviste, focus group o analisi dei dati. Documentare accuratamente le esigenze identificate, compresa la loro natura, portata e gravità. Categorizza le esigenze in diverse aree (ad esempio, assistenza sanitaria, istruzione, alloggio).

- **Fase 4: Brainstorming sui Possibili Servizi**

Riunisci un gruppo eterogeneo di stakeholder per fare brainstorming e generare idee per servizi in grado di soddisfare le esigenze identificate. Incoraggia il pensiero creativo e prendi in considerazione sia soluzioni tradizionali che innovative.

- **Fase 5: Contatta Fonti Diverse**

Contatta varie fonti per raccogliere informazioni sui servizi e sulle risorse esistenti. Ciò può comportare il contatto con agenzie governative, organizzazioni senza scopo di lucro, gruppi comunitari e aziende locali. Crea un elenco di potenziali fornitori di servizi e organizzazioni che possono offrire soluzioni.

- **Fase 6: Annota i Servizi Necessari**

Confronta l'elenco delle esigenze identificate con l'elenco dei potenziali fornitori di servizi. Abbina ogni esigenza a uno o più potenziali servizi o risorse. Annota i servizi specifici necessari per soddisfare ogni esigenza identificata. Sii dettagliato nelle tue descrizioni.

- **Fase 7: Creare una Mappa dei Risultati e delle Informazioni di Base**

Crea una rappresentazione visiva dei tuoi risultati utilizzando una mappa o un foglio di calcolo. È possibile utilizzare mappe geografiche (ad esempio, Google Maps) o creare una matrice digitale o cartacea.

Includi le seguenti informazioni per ogni servizio o risorsa:

Nome del fornitore di servizi/risorse

Posizione (indirizzo, coordinate o regione)

Informazioni di contatto (numero di telefono, e-mail, sito web)

Descrizione dei servizi offerti

Criteri di ammissibilità (se applicabile)

Orari di apertura

Informazioni sull'accessibilità (ad es. accessibile con sedia a rotelle)

Costo (se presente)

Note o commenti aggiuntivi

- **Fase 8: Convalidare e Aggiornare le Informazioni**

Convalida in modo continuativo l'accuratezza delle informazioni che hai raccolto. Contatta i fornitori di servizi per verificare le loro offerte e assicurarti che siano ancora disponibili. Aggiorna periodicamente la tua mappatura per riflettere eventuali cambiamenti nei servizi, nelle informazioni di contatto o nelle esigenze.

- **Fase 9: Condividere e Diffondere la Mappa**

Condividi le informazioni mappate con la comunità, gli stakeholder e le organizzazioni pertinenti. Rendi la mappa accessibile attraverso piattaforme online, centri comunitari o materiali stampati. Incoraggia il feedback degli utenti della mappa per migliorarne l'accuratezza e l'utilità nel tempo.

- **Fase 10: Valutare e Regolare**

Valutare periodicamente l'efficacia delle attività di mappatura nel soddisfare le esigenze. Valutare se i servizi identificati stanno avendo un impatto positivo. Adeguare il processo di mappatura in base alle esigenze emergenti o migliorare l'accessibilità dei servizi.

IV. Scopo e benefici del supporto, conclusione (30 minuti)

Gli educatori spiegano la connessione tra il bisogno di supporto e la mappatura. Poi, dovrebbero continuare spiegando l'importanza dell'accettazione del bisogno di sostegno. Possibili domande per la discussione:

- Quando riconosciamo di aver bisogno di sostegno?
- Come accettare la necessità e procedere con la mappatura?

L'educatore facilita una discussione sui benefici del supporto, sulla disponibilità del supporto, sull'eliminazione della vergogna e sulla possibilità di rivolgersi a qualcuno.

Successivamente, gli educatori terminano la sessione con conclusioni sugli argomenti discussi e una breve riflessione sullo stato emotivo dei partecipanti. Gli educatori chiedono ai partecipanti di condividere il loro stato emotivo descrivendolo con un frutto o una bevanda. Le possibili risposte potrebbero essere "Spremuto come un limone", "Maturo come una pera", "Amaro come una birra", ecc. Gli educatori dovrebbero riflettere brevemente sulle risposte.

Materiali necessari: fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, penne, Documento sulle fasi di mappatura (Allegato 6_Fasi del processo di mappatura).

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Elenco degli energizzanti: <https://www.sessionlab.com/library/energiser/>
- Guida al processo di mappatura: Definizione, procedure e suggerimenti: <https://asana.com/resources/process-mapping>

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Dopo questa giornata di lavoro, continuare nel processo di tutoraggio. I mentori stanno supportando i partecipanti a sviluppare appieno le fasi di questa mappatura e a trovare i servizi più rilevanti per loro. Questo processo è diverso a livello nazionale ed è meglio essere supportati da un professionista che abbia già esperienza e conosca il processo di navigazione all'interno del sistema. Per questo processo, il mentore dovrebbe sostenere le famiglie.
- Inoltre, in questa giornata di formazione, i partecipanti hanno iniziato a lavorare sui piani d'azione. I mentori dovrebbero sostenere i genitori/tutori e i loro figli insieme per rivedere i piani d'azione che hanno fatto e lavorare ulteriormente sulla creazione dei piani. Questo è il periodo in cui i genitori/tutori e i loro figli, insieme al mentore, possono valutare ciò che funziona nel piano d'azione che pianificano e migliorarlo in base alle esigenze.

Giorno 4 – Concordare le attività di follow-up e il tutoraggio

Il quarto giorno si concentra sul processo di sviluppo di strategie efficaci per promuovere l'indipendenza, concordando le attività di follow-up e di tutoraggio, concludendo, valutando e chiudendo il programma di formazione. La prima parte della giornata include casi di studio per esplorare strategie efficaci che possono essere incorporate nei piani d'azione e completare i piani d'azione. La seconda parte è dedicata a concordare le attività di follow-up, il processo di tutoraggio e alla conclusione del corso e alla valutazione. Solo i genitori/tutori di figli con disabilità partecipano alla formazione.

Prima di svolgere la 4° giornata di formazione, gli educatori dovrebbero avere un incontro con i mentori e fornire loro informazioni per il successivo processo di tutoraggio. Per questo incontro si dovrebbe utilizzare il documento "Allegato - Suggerimenti per il processo di tutoraggio". I mentori hanno già familiarizzato con le famiglie e le hanno già supportate durante il corso e il processo di tutoraggio. I mentori dovrebbero lavorare con le stesse famiglie durante l'intero programma (a meno che non ci siano ragioni oggettive per cambiare la corrispondenza mentore-famiglia). Ogni mentore ha da 1 a 3 famiglie da sostenere (a seconda del numero di famiglie che sono rimaste attivamente coinvolte nel programma fino alla fine).

Giorno 4 – Sessione 1: Casi di studio per esplorare strategie efficaci per promuovere l'indipendenza

Titolo della sessione: Casi di studio per esplorare strategie efficaci per promuovere l'indipendenza

Durata: 90 minuti

Contesto:

Un'ulteriore esplorazione delle strategie di successo verso una vita indipendente è utile per i partecipanti per sviluppare un senso di pensiero strategico. Questa sessione offre l'opportunità di esplorare situazioni e strategie applicate per incoraggiare l'indipendenza delle persone con disabilità. Le strategie non sostituiscono i piani d'azione su cui i partecipanti stanno lavorando, ma i loro risultati possono essere incorporati nel loro lavoro.

Finalità della sessione: Esplorare diversi casi di studio e strategie applicate per promuovere l'indipendenza al fine di supportare i piani d'azione e il processo dei genitori/tutori sulla vita indipendente dei loro figli.

Obiettivi della sessione:

- Esplorare scenari specifici di situazioni che riguardano le persone con disabilità per favorirne l'indipendenza;
- Esplorare diversi approcci strategici applicati in determinate condizioni;
- Riflettere su come i casi di studio presentati e le strategie efficaci possono essere incorporate nei piani d'azione sviluppati dai genitori/tutori.

Competenze affrontate:

- Personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Analitico;
- Pensiero strategico;
- Pensiero critico;
- Comunicazione e collaborazione.

Metodologia e metodi:

- Auto-riflessione;
- Lavoro in piccoli gruppi - Analisi di casi di studio;
- Discussione.

Flusso della sessione:

I. Introduzione e auto-riflessione (5 minuti)

L'educatore apre la giornata presentando l'agenda e gli obiettivi della giornata. Successivamente, i partecipanti condividono brevemente informazioni su come si è svolto il periodo tra il 3° e il 4° giorno di formazione. Riflettono sul processo di tutoraggio e sul lavoro individuale sulla mappatura e sui piani d'azione. Tutti i partecipanti dovrebbero disporre di un piano d'azione finalizzato e di una mappa dei servizi di supporto esistenti a livello locale. In seguito, l'educatore chiede ai partecipanti di mostrare il loro livello di energia con il loro corpo: stare dritti significa essere pieni di energia e abbassarsi significa mostrare un'energia inferiore.

II. Presentazione di casi di studio (15 minuti)

Prima di condividere i casi di studio con i partecipanti, l'educatore dovrebbe spiegare i vantaggi dell'utilizzo dei casi di studio per l'apprendimento. Divide i partecipanti in due gruppi e presenta a ciascun gruppo uno dei due casi di studio preparati. I casi di studio devono essere stampati su un foglio in più copie.

Caso di studio 1: John

John è una persona di 19 anni con una disabilità intellettiva. Ha un forte desiderio di trovare un lavoro e vivere in modo indipendente, ma ha difficoltà con le attività quotidiane e le interazioni sociali. Ha bisogno di supporto nella gestione delle sue finanze e nel mantenimento di una routine.

Caso di studio 2: Emily

Emily è una ragazza di 32 anni con una disabilità fisica che influisce sulla sua mobilità. Usa una sedia a rotelle e ha bisogno di assistenza per compiti come entrare e uscire dal letto, fare il bagno e cucinare. Desidera vivere in modo indipendente e perseguire la sua carriera di scrittrice.

III. Lavorare sui casi di studio (30 minuti)

Dopo aver presentato i casi, gli educatori dovrebbero chiedere ai 2 gruppi di elaborare strategie per superare le sfide che le persone stanno affrontando e di scriverle su una lavagna a fogli mobili. I gruppi dovrebbero mettersi d'accordo su chi presenterà i loro risultati all'altro gruppo e agli educatori.

IV. Discussione e presentazione di strategie efficaci (25 minuti)

Ogni gruppo ha 5 minuti per presentare i propri risultati e appendere la lavagna a fogli mobili. Dopo le presentazioni, l'educatore presenta le strategie efficaci per entrambi i casi e le confronta con i risultati dei partecipanti:

Strategie Efficaci per John:

- **Formazione Professionale:** Iscrivere John a programmi di formazione professionale che si concentrano sullo sviluppo di competenze lavorative specifiche e offrono opportunità di esperienza pratica. Questo può aiutarlo a sviluppare le competenze necessarie per l'occupazione e promuoverne l'indipendenza.
- **Formazione sulle Abilità di Vita:** Offrire a John una formazione sulle abilità di vita su misura per le sue esigenze, come la gestione del denaro, la cucina e l'uso dei trasporti pubblici. Suddividere i compiti in passaggi gestibili, usare ausili visivi e fornire un supporto costante per aiutarlo a esercitarsi e sviluppare queste abilità.
- **Sviluppo delle Abilità Sociali:** Fornire a John una formazione sulle abilità sociali e l'opportunità di interagire con gli altri in vari contesti. Ciò può includere esercizi di gioco di ruolo, attività di gruppo e programmi di coinvolgimento della comunità. Concentrarsi sullo sviluppo delle sue capacità comunicative, sulle capacità di risoluzione dei problemi e sull'auto-rappresentanza per migliorare le sue interazioni sociali e la sua indipendenza.

Strategie Efficaci per Emily:

- **Modifiche alla Casa:** Valutare l'ambiente di vita di Emily e apportare le modifiche necessarie per migliorare l'accessibilità. Installare rampe, maniglioni e allargare le porte per accogliere la sua sedia a rotelle. In questo modo può muoversi in casa in modo indipendente e svolgere le attività quotidiane con facilità.
- **Tecnologie Assistive:** Introdurre ad Emily le tecnologie assistive che supportano la sua carriera di scrittrice e la sua vita quotidiana. Ciò può includere software di sintesi vocale, tastiere ergonomiche e sistemi di controllo ambientale che le consentono di controllare elettrodomestici e illuminazione. La formazione e il supporto nell'uso di queste tecnologie le consentiranno di lavorare e vivere in modo più indipendente.

- **Trasporto Accessibile:** aiuta Emily a esplorare le opzioni di trasporto accessibili per migliorare la sua mobilità fuori casa. Ciò potrebbe comportare il collegamento con servizi di trasporto pubblico, taxi accessibili o aiutarla a navigare nei percorsi dei mezzi pubblici che accolgono la sua sedia a rotelle. Questo le permette di spostarsi in modo indipendente per lavoro, impegni sociali e coinvolgimento nella comunità.
- **Supporto e Tutoraggio tra Pari:** Mettere in contatto Emily con gruppi di supporto tra pari e mentori che hanno esperienze simili. Questo le offre l'opportunità di condividere esperienze, imparare dagli altri e ricevere indicazioni su come affrontare le sfide. Il sostegno tra pari può essere prezioso per promuovere l'indipendenza e costruire una solida rete di supporto.

V. Riepilogo e Conclusione (15 minuti)

Gli educatori dovrebbero concludere la sessione sottolineando il punto chiave: quanto sia importante trovare la strategia giusta ed efficace per ogni situazione. L'educatore chiede ai partecipanti in che modo i risultati delle strategie presentate possono essere collegati alle sfide che loro e i loro figli stanno affrontando nell'attuazione dei piani d'azione personali e possono contribuire a un'implementazione di successo.

Materiali necessari: casi di studio stampati e strategie efficaci, lavagna a fogli mobili, pennarelli, penne.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Cosa sono i casi di studio e come utilizzarli? (Spiegazione generale): <https://www.teaching.unsw.edu.au/case-studies#:~:text=Case%20studies%20are%20effective%20ways,complex%20and%20solutions%20are%20uncertain>
- Utilizzo di casi di studio per insegnare: <https://www.bu.edu/ctl/teaching-resources/using-case-studies-to-teach/>
- Rendere l'Apprendimento Rilevante con Casi di Studio: <https://www.edutopia.org/article/making-learning-relevant-case-studies/>

Giorno 4 – Sessione 2: Creare strategie individuali per la crescita personale e l'indipendenza

Titolo della sessione: Creare strategie individuali per la crescita personale e l'indipendenza

Durata: 120 minuti

Contesto:

Questa sessione è focalizzata sulla conclusione dell'intero processo di preparazione dei documenti (programmi giornalieri/settimanali, piani d'azione, strategie). Offre ai partecipanti l'opportunità di porre domande, fornire feedback ed esprimere le loro esigenze di ulteriore tutoraggio e supporto nello sviluppo delle loro competenze per consentire ai loro figli con disabilità di condurre una vita indipendente.

Finalità della sessione: Continuare a lavorare sul progetto di vita e sui documenti di lavoro che i partecipanti hanno preparato durante il corso.

Obiettivi della sessione:

- Creare spazio per la messa a punto dei piani d'azione;
- Promuovere ulteriormente il lavoro di squadra e la comunicazione per una pianificazione e un'azione efficaci;
- Rivedere i programmi giornalieri e settimanali e adattarli utilizzando la teoria acquisita.

Competenze affrontate:

- Comunicazione e collaborazione;
- Pensiero strategico;
- Pianificazione efficace;
- Pensiero critico;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Lavoro individuale;
- Lavoro di tutoraggio.

Flusso della sessione:

I. Introduzione (5 minuti)

L'educatore introduce i partecipanti alla sessione e al focus chiave della sessione, che riguarda la finalizzazione dei piani d'azione-Progetto di vita.

II. Finalizzazione del piano d'azione per i progetti di vita (20 minuti)

Ogni partecipante lavora individualmente con il supporto degli educatori e dei rispettivi mentori per finalizzare i piani d'azione, ovvero le attività e i meccanismi di supporto che potrebbero essere utili. Gli educatori e i mentori dovrebbero assicurarsi di avvicinarsi a ciascun partecipante durante la sessione e dare un feedback sul loro lavoro. L'attenzione si concentra sugli ultimi aggiustamenti e sulle domande che i partecipanti possono avere per finalizzare i piani.

III. Presentazione dei piani d'azione (30 minuti)

Gli educatori dovrebbero chiedere ai partecipanti di presentare i loro piani d'azione con gli aspetti e gli obiettivi più importanti. Dopo le presentazioni, gli educatori iniziano una discussione con domande e risposte sui dubbi e le possibili sfide che possono verificarsi. Gli educatori dovrebbero chiedere ai partecipanti di condividere ogni dettaglio su cui hanno dei dubbi, anche se non sembra degno di essere condiviso, e incoraggiarli a essere il più aperti possibile.

IV. Finalizzazione dei piani giornalieri e settimanali dei progetti di vita (20 minuti)

Ogni partecipante lavora individualmente con il supporto degli educatori per finalizzare i piani giornalieri e settimanali, ovvero le attività e i sistemi di supporto che potrebbero essere utili. Gli educatori dovrebbero assicurarsi di avvicinarsi a ogni partecipante durante la sessione e dare un feedback sul loro lavoro.

V. Presentazione dei piani giornalieri e settimanali (40 minuti)

Gli educatori chiedono ai partecipanti di presentare i loro piani giornalieri e settimanali con gli aspetti e gli obiettivi più importanti. Dopo le presentazioni, gli educatori iniziano una discussione con domande e risposte sui dubbi e le possibili sfide che possono verificarsi. Gli educatori dovrebbero chiedere loro di condividere ogni dettaglio su cui hanno dei dubbi, anche se non sembra degno di essere condiviso, e incoraggiarli a essere il più aperti possibile. Gli educatori dovrebbero concludere la discussione con i punti chiave del processo.

VI. Chiusura (5 minuti)

In una sessione plenaria, l'educatore elogia il lavoro dei genitori/tutori, così come dei mentori e ricorda loro l'enorme sforzo che hanno fatto durante i giorni di formazione e il periodo di tutoraggio. Chiude la sessione invitando tutti a fare un grande applauso per il lavoro che hanno svolto.

Materiali necessari: modelli stampati già utilizzati, penne, carta, i partecipanti dovranno portare tutti i piani e i programmi che hanno sviluppato fino a quel momento.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Elenco degli energizzanti: <https://www.sessionlab.com/library/energiser/>

Giorno 4 – Sessione 3: Follow-up e Tutoraggio

Titolo della sessione: Follow up e Tutoraggio

Durata: 45 minuti

Contesto:

Dopo i 4 giorni di formazione e dopo aver finalizzato i piani d'azione personali e aver imparato a sviluppare programmi giornalieri e settimanali per raggiungere gli obiettivi prefissati, i partecipanti ricevono informazioni sul processo di follow-up. Al fine di garantire i risultati, l'attuazione efficace dei piani d'azione e il raggiungimento degli obiettivi, il periodo di follow-up includerà tutoraggio e incontri regolari con i mentori. I mentori lavoreranno a stretto contatto con ogni partecipante per raggiungere i risultati desiderati e garantire l'auto-sostenibilità anche dopo la fine del corso.

Finalità della sessione: Creare una struttura e un piano per il processo di follow-up e tutoraggio dopo la fine del corso.

Obiettivi della sessione:

- Creare un piano per il follow-up e il tutoraggio dei partecipanti;
- Presentare le opzioni disponibili per i partecipanti al termine del CIT;
- Garantire uno spazio sicuro in cui i partecipanti continueranno a lavorare sul processo di indipendenza dei loro figli.

Competenze affrontate:

- Auto-riflessione;
- Pensiero analitico;
- Pensiero critico;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Lavoro individuale
- Lavoro di gruppo
- Lavoro di tutoraggio

Flusso della sessione:

I. Spiegare il processo di follow-up e tutoraggio (35 minuti)

L'educatore spiega brevemente il processo di follow-up e come verrà eseguito il tutoraggio. Spiega che nel periodo successivo i mentori saranno a disposizione per qualsiasi domanda e per supportare i partecipanti nella risoluzione delle sfide che potrebbero presentarsi. I partecipanti conoscono già il loro mentore e hanno lavorato con lui durante il corso di formazione. Nell'attività seguente, le famiglie esamineranno il piano di tutoraggio individuale suggerito e programmeranno il primo incontro. I mentori e le famiglie si concentrano su quanto segue:

- Discutere le aspettative e i possibili risultati del processo;
- Discutere il ritmo e la tempistica del processo;
- Concordare strumenti e modalità di comunicazione e programmare il primo incontro.

Se il mentore ha 2 famiglie con cui svolge il percorso di tutoraggio, divide il tempo a disposizione per incontrarsi con entrambe le famiglie. Mentre la prima famiglia si incontra con il mentore, la seconda si

prende una breve pausa e viceversa. Se le famiglie sono d'accordo, possono svolgere l'incontro con il mentore insieme.

II. Conclusione (10 minuti)

Alla fine, gli educatori concludono la sessione e annunciano che tutti i partecipanti continueranno con il tutoraggio individuale nelle settimane successive, mentre stanno incorporando nuovi metodi, approcci e competenze nella loro vita quotidiana. Lo sviluppo e l'implementazione di un progetto di vita è un processo di lunga durata e per questo motivo saranno disponibili sessioni di follow-up di tutoraggio.

Materiali necessari: fogli, penne, progetti personali dei partecipanti, lavagna a fogli mobili, pennarelli.

Documenti di riferimento e approfondimenti:

- Suggerimenti per il tutoraggio, <https://www.mentorcliq.com/blog/top-books-on-mentoring>

Giorno 4 – Sessione 4: Conclusione e valutazione finale del corso

Titolo della sessione: Conclusione e valutazione

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questa è la sessione finale del corso. In questa sessione, gli educatori, i mentori e i partecipanti valutano la dinamica e l'implementazione del corso. Lo scopo della sessione di valutazione è quello di raccogliere feedback dai partecipanti sulla qualità del corso di formazione. In questo modo, gli educatori e i mentori possono valutare i punti di forza e di debolezza del corso di formazione e apportare i miglioramenti necessari per le future sessioni di formazione.

Finalità della sessione: L'obiettivo generale di questa sessione è quello di raccogliere feedback dai partecipanti e valutare il corso.

Obiettivi della sessione:

- Creare uno spazio di riflessione sulle lezioni apprese;
- Rivedere le aspettative, le paure e i contributi definiti nel primo giorno;
- Creare uno spazio per la valutazione del percorso di tutoraggio;
- Valutare la soddisfazione dei partecipanti.

Competenze affrontate:

- Comunicazione;
- Auto-riflessione;
- Pensiero critico;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare.

Metodologia e metodi:

- Questionari
- Discussione
- Lavoro individuale
- Lavoro di gruppo

Flusso della sessione:

I. Rivedere le aspettative, le paure e i contributi (15 minuti)

Per iniziare la valutazione, gli educatori dovrebbero guardare indietro alle aspettative, alle paure e ai contributi emersi durante il primo giorno di formazione. I partecipanti dovrebbero esaminarle e verificare se sono state soddisfatte/evitate. Se qualcuno trova un'aspettativa, una paura o un contributo che non è stato soddisfatto, allora ne discute con l'educatore.

II. Valutazione “pizza” (10 minutes)

L'educatore prepara una valutazione “pizza” disegnando un cerchio su una lavagna a fogli mobili e dividendolo con delle linee come una pizza. Ogni sezione è nominata da una categoria che viene valutata (spazio di lavoro, programma, educatori, mentori, conoscenze, ecc.). Il centro della pizza è la valutazione migliore e la crosta è la peggiore. In seguito, l'educatore chiede ai partecipanti di mettere un punto della loro soddisfazione sulla “pizza” di valutazione e lascia la stanza per 5 minuti.

III. Riflessione personale (40 minuti)

Gli educatori consegnano ai partecipanti 2 pezzi di carta, uno con 2 valigie e l'altro con 2 bidoni della spazzatura. La valigia simboleggia i punti salienti del corso – ciò che i partecipanti porterebbero con sé, mentre il cestino della spazzatura simboleggia gli scarti – ciò che i partecipanti lascerebbero o getterebbero nel cestino. Hanno 10 minuti per riempire le valigie e i bidoni della spazzatura con le scritte. Dopodiché li ritagliano e li attaccano a una parete con del nastro adesivo: un posto per le valigie e uno per i bidoni della spazzatura. Condividono ciò che hanno scritto con il resto del Gruppo. Di seguito viene presentata la visualizzazione della valigia e del cestino:



Dopodiché, l'educatore chiede ai partecipanti di sedersi in cerchio e consegna a tutti un foglio bianco. Chiede ai partecipanti di scrivere il loro nome e di consegnare il foglio alla persona accanto a loro a sinistra. Quando la persona accanto a loro riceve il foglio, dovrebbe scrivere o disegnare qualcosa che sente o pensa di quella persona. Poi, continuano e lo passano alla persona accanto a loro. L'attività termina quando tutti ricevono il foglio con il proprio nome. Quando ricevono il foglio, lo leggono da soli (non ad alta voce) e lo conservano come ricordo.

IV. Valutazione verbale e istruzioni per compilare i questionari post-formazione (15 minuti)

L'educatore invita tutti a condividere i punti migliori del corso e le sfide/cose che non gli sono piaciute. Successivamente, distribuisce la copia cartacea dei questionari post-corso per valutare le conoscenze acquisite. I partecipanti non compileranno questi questionari post-corso ora, ma dopo 1 settimana, in particolare, dopo il primo incontro con i loro mentori per il processo di follow-up. In questo modo, le conoscenze acquisite possono essere misurate confrontando i risultati con il risultato del questionario pre-corso.

V. Chiusura del corso (10 minuti)

L'educatore conclude il corso e chiede ai partecipanti di condividere quelli che per loro sono stati i momenti salienti. Tutti gli educatori e i mentori ringraziano tutti per la loro partecipazione attiva e li motivano a continuare il percorso di vita indipendente dei loro figli. La chiusura può essere chiusa con una citazione e/o un messaggio motivazionale.

Materiale necessario: fogli per lavagna a fogli mobili, carta, pennarelli, forbici, Allegato 9 stampato, questionari.

Raccomandazioni per i futuri formatori/educatori degli adulti che replicano questa sessione:

- Per la valutazione pre- e post-, se i partecipanti dispongono di un computer portatile, è possibile utilizzare un modulo online. In questo caso, assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano a proprio agio con la compilazione di un modulo online.

ALLEGATI

Allegato 1: Questionari di valutazione pre- e post-corso

Questionario di Valutazione Pre-corso:

Si prega di indicare il proprio grado di accordo con le seguenti dichiarazioni:

a) Mi sento fiducioso nella mia capacità di valutare e identificare le attività che promuovono l'indipendenza di mio figlio con disabilità.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

b) Mi sento competente nel creare una struttura e nell'organizzare la routine quotidiana per responsabilizzare me stesso e mio figlio con disabilità.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

c) Mi sento competente nell'insegnare e supportare mio figlio con disabilità nelle attività pratiche a casa.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

d) Conosco le tecniche corpo-mente per la gestione dello stress e il benessere emotivo.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

e) Mi sento in grado di mettere in atto strategie per raggiungere i servizi di supporto esistenti e costruire una rete di supporto.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

Descrivi brevemente eventuali sfide o aree specifiche in cui vorresti migliorare in relazione alle competenze sopra menzionate.

Questionario di Valutazione Post-corso:

Si prega di indicare il proprio grado di accordo con le seguenti affermazioni dopo aver completato il corso:

a) Mi sento fiducioso nella mia capacità di valutare e identificare le attività che promuovono l'indipendenza di mio figlio con disabilità.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

b) Mi sento competente nel creare una struttura e nell'organizzare la routine quotidiana per responsabilizzare me stesso e mio figlio con disabilità.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

c) Mi sento competente nell'insegnare e supportare mio figlio con disabilità nelle attività pratiche a casa.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

d) Conosco le tecniche corpo-mente per la gestione dello stress e il benessere emotivo.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

e) Mi sento in grado di mettere in atto strategie per raggiungere i servizi di supporto esistenti e costruire una rete di supporto.

Fortemente d'accordo / D'accordo / Neutrale / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

Descrivi brevemente in che modo il corso ti ha aiutato ad affrontare le sfide o le aree di miglioramento menzionate nella valutazione pre-corso.

Ci sono strumenti, tecniche o risorse specifiche del corso che hai trovato particolarmente utili per migliorare le competenze menzionate? Si prega di fornire dettagli.

Come pensi di applicare le conoscenze e le competenze acquisite da questo corso nella tua vita quotidiana come genitore/tutore di una persona con disabilità?

Consigliaresti questo corso ad altri genitori/tutori di persone con disabilità? Perché sì o perché no?

Allegato 2: Suggerimenti per i mentori per il processo di follow-up

Utilizzato nel Giorno 4-prima del giorno di formazione

Le seguenti informazioni dovrebbero essere una risorsa aggiuntiva per i mentori durante la pianificazione del processo di tutoraggio. Non c'è bisogno di presentare questi passaggi al gruppo. Questi passaggi dovrebbero essere discussi con i mentori, prima dell'inizio di questa sessione.

Fase 1: Pianificazione dell'Azione

I partecipanti, con la guida dei loro mentori, creano i piani d'azione (durante il periodo successivo nel processo di tutoraggio) che delineano le fasi, i compiti e le strategie necessarie per raggiungere i loro obiettivi SMART. I piani d'azione sono personalizzati per rispondere alle esigenze e alle circostanze uniche del figlio di ciascun partecipante. I piani d'azione sono già stati elaborati durante il corso, quindi i mentori dovrebbero rivederli con i partecipanti.

Fase 2: Check-in Regolari

I partecipanti e i mentori programmano riunioni di check-in regolari per monitorare i progressi verso gli obiettivi stabiliti. La raccomandazione del programma è che gli incontri siano programmati una volta al mese. Questi incontri possono essere condotti tramite telefonate, videoconferenze o visite in presenza, a seconda delle preferenze e della disponibilità dei partecipanti.

Supporto che i mentori possono fornire ai partecipanti:

Supporto individuale: I partecipanti possono optare per sessioni di tutoraggio individuali con i mentori assegnati. Questa opzione consente una guida personalizzata e un'attenzione particolare alle loro esigenze e sfide specifiche.

Supporto di gruppo: Alcuni partecipanti potrebbero preferire sessioni di tutoraggio di gruppo in cui possono entrare in contatto con altri genitori e tutori che affrontano sfide simili. Le sessioni di gruppo forniscono una comunità di supporto e opportunità di apprendimento condiviso.

Supporto online: Nell'era digitale di oggi, le piattaforme di tutoraggio online, le videochiamate e gli strumenti di chat (ad es. Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet) possono facilitare le interazioni mentore-partecipante, rendendo più facile per i partecipanti connettersi con i mentori, soprattutto se sono geograficamente distanti.

Fase 3: Sviluppo delle Competenze e delle Risorse

I mentori forniscono ai partecipanti risorse aggiuntive, come articoli, video o materiali di riferimento, per migliorare le loro conoscenze e competenze. Possono anche offrire indicazioni sull'accesso ai servizi comunitari e alle reti di supporto. Queste azioni dovrebbero essere eseguite in base alla situazione specifica durante la fase di tutoraggio, fornendo così risorse a seconda delle esigenze. I mentori dovrebbero seguire l'ambiente circostante durante il periodo di tutoraggio e condividere eventuali opportunità educative che potrebbero sorgere di cui le famiglie trarranno beneficio.

Supporto tra Pari: I partecipanti possono entrare in contatto con altri genitori e tutori che hanno seguito il corso per condividere esperienze, sfide e soluzioni. I gruppi telefonici (whatsapp, Viber o qualsiasi strumento venga utilizzato a livello locale) saranno già preparati con l'inizio del corso. I genitori possono usare questo gruppo per comunicare e condividere esperienze.

Fase 4: Risoluzione dei Problemi e Adattamento

Man mano che i partecipanti incontrano sfide o ostacoli nel loro percorso per promuovere l'indipendenza dei loro figli, i mentori li aiutano a risolvere i problemi e ad adattare i loro piani d'azione secondo necessità. I mentori offrono consigli, strategie e supporto emotivo.

Fase 5: Festeggiare i Risultati

I mentori e i partecipanti celebrano sia i piccoli che i grandi risultati lungo il percorso. Riconoscere i progressi aumenta la motivazione e rafforza l'impegno nel percorso.

Fase 6: Eventi di Riconoscimento

Il mentore dovrebbe prendere in considerazione l'organizzazione di eventi o cerimonie di riconoscimento per festeggiare traguardi e successi, in cui i partecipanti possano condividere i loro risultati con colleghi e mentori. Possono incontrarsi per un caffè, un gelato con le famiglie dopo il programma o fare qualcosa di interessante per le famiglie e i loro figli.

Fase 7: Chiusura e Transizione

Man mano che i partecipanti si avvicinano alla fine della fase di follow-up, i mentori li guidano nella transizione verso una modalità auto-sufficiente. I partecipanti dovrebbero sentirsi sicuri di continuare a coltivare l'indipendenza del loro figlio in modo indipendente.

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.