



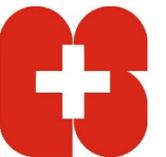
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Il tema MP 2021/22

«Le buone attività G+S – Promuovere»

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.





Le buone attività G+S – Promuovere

Le buone attività G+S – Promuovere



«Si impara a porsi degli obiettivi, a gestire le sconfitte, a inserirsi in un gruppo, a essere corretti, si impara qualcosa utile per la vita.»¹

Con queste parole la Consigliera federale responsabile per lo sport Viola Amherd ha descritto i vantaggi della pratica sportiva. Il settore di attività «Promuovere» prende le mosse da tale assunto e mostra ai monitori G+S in che modo possono contribuire a uno sviluppo positivo e alla realizzazione personale dei giovani. Al centro dell'attenzione troviamo la mediazione (trasmettere) di competenze importanti per vivere meglio e curare la salute, che contribuiscono alla formazione della personalità e vanno ben oltre il mero ambito sportivo. Questo set di carte intende dare raccomandazioni concrete allo scopo, suddivise in due campi d'azione:

Consentire di agire in modo autodeterminato

Sostenere lo sviluppo personale



Promuovere orientandosi sui valori

Plasmare rapporti e rafforzare il team



¹Estratto dal discorso «75 anni della promozione dello sport a Macolin», 6.11.2019

Formulazione non sessista: per considerare la parità di genere pur garantendo una buona leggibilità nel testo seguente si sono usate formulazioni tanto al maschile che al femminile.

La concezione della formazione G+S

La concezione della formazione G+S mette al centro dell'attenzione le «buone attività G+S» e sostiene i monitori G+S nella pratica della loro attività. «Promuovere» è uno dei quattro settori di attività:

Trasmettere

Promuovere

Innovare

Curare l'ambiente

L'affinità cromatica fra i settori di attività «trasmettere» e «promuovere» simboleggia la permeabilità dei rispettivi contenuti: chi trasmette promuove anche, e viceversa.

Materiale di approfondimento

Il presente set di carte si presenta espressamente in forma compatta. I monitori G+S che vogliono approfondire il tema possono scansionare il codice QR per accedere a materiale di approfondimento.

Indicazione dell'età

I consigli per la pratica si rivolgono a diversi gruppi di età. La striscia colorata funge da ausilio per l'orientamento:





Campo d'azione 1: Sostenere lo sviluppo personale

Sostenere lo sviluppo personale



Consentire di agire in modo autodeterminato

Chi può autodeterminare la propria azione prende decisioni autonome, si assume la responsabilità per le proprie azioni e ha il coraggio di andare per la propria strada. L'autodeterminazione gioca un ruolo centrale nello sviluppo della personalità e viene considerata la «chiave della felicità».

Essa si fonda su un confronto approfondito con i vari aspetti della propria persona (ad es. atteggiamento, autostima, emozioni, corpo, bisogni). Movimento e sport offrono una piattaforma adatta allo scopo. Di conseguenza i monitori G+S pianificano e propongono attività con obiettivi sovraordinati:

«Dato che in una situazione didattica si incontrano esseri umani, in essa non si può considerare il solo passaggio delle conoscenze: ogni volta che ciò sia possibile si creano per allievi e docenti opportunità per imparare ed evolvere come individui.»¹

¹Fascicolo G+S-Manuale di base Gioventù+Sport

Concetti chiave



Sostanze che generano dipendenza

Fiducia in sé stessi

Comportamento alimentare **Attenzione**

Sollecitudine

Espressione corporea **Emozioni**

Autovalutazione **Accettare sé stessi**

Percezione del proprio corpo

Esperienze di successo **Coraggio**

Promuovere l'autopercezione

Rafforzare l'autostima

Promuovere l'autoregolazione

Rafforzare la coscienza per la propria salute



Campo d'azione 2: Plasmare rapporti e rafforzare il team

Plasmare rapporti e rafforzare il team



Promuovere orientandosi sui valori

«Nelle sue offerte nel campo della formazione Gioventù+Sport si rifà a una concezione dell'essere umano basata su valori umanistici. La base comune per la comprensione reciproca è costituita da valori fondamentali come rispetto, accettazione dell'altro e umanità.»¹

Questo campo d'azione riprende tale esigenza e mette al centro dell'attenzione valori, atteggiamenti e comportamenti socialmente adeguati. Così bambini e ragazzi imparano e si esercitano nell'ambito dello sport a dare un'impronta costruttiva ai rapporti con gli altri e a sviluppare lo spirito di squadra.

I monitori G+S che promuovono rifacendosi a dei valori danno un'impronta positiva. Se i bambini e i giovani interiorizzano i valori che vivono nella pratica possono fare un transfer verso altri ambiti della vita e acquisiscono competenze di vita per la scuola, la vita di tutti i giorni e la professione.

¹Fascicolo G+S-Manuale di base Gioventù+Sport

Concetti chiave



Integrazione Rispetto

Vicinanza Distanza Coesione
Empatia

Cooperazione Tolleranza

Varietà

Partecipazione

Superamento dei conflitti

Fairplay

Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto

Vivere la varietà

Promuovere lo spirito di squadra

Promuovere un atteggiamento costruttivo
nei confronti dei conflitti

Delegare responsabilità e compiti



Promuovere l'autopercezione

Promuovere l'autopercezione



L'«io» al centro dell'attenzione

Chi sono io? Questa domanda analizza la percezione che ciascuno ha di sé. In questo ambito una sana valutazione della propria persona funge da punto fermo per una buona coscienza di sé (autopercezione) e come motore per lo sviluppo personale. A questo proposito lo sport vale oro; stimola a un confronto attento con il proprio corpo, con le emozioni, con i pensieri e con quanti ci stanno attorno («che effetto ho sugli altri?»). Le attività G+S sono un terreno di prova adatto per riflettere su sé stessi e rafforzare l'autopercezione.

Osando si cresce

Le monitorie G+S consentono ai bambini e ai giovani di arrivare ai propri limiti in un ambiente sicuro e di «crescere» grazie alle sfide. Avere coraggio fa bene! Al di fuori della propria zona di comfort le partecipanti imparano a conoscersi meglio e a giudicare in modo realistico le proprie capacità.



Riferimenti per l'approfondimento
Promuovere l'autopercezione

4



Rafforza la percezione corporea con un rituale per il cool down. Fa distendere le partecipanti sulla schiena, a occhi chiusi. Guida fino a una respirazione addominale profonda e a sentire con le mani il movimento che essa provoca.



Incoraggia le partecipanti a sentire i propri limiti («fino a che punto ti lascio avvicinare?») e a comunicarli. Concordate allo scopo una *regola per bloccare* gli approcci indesiderati.



Chiedi alle partecipanti di osservarsi a vicenda. Al termine di un esercizio una di loro illustra come ha vissuto l'attività fisica. Poi è la volta di chi è stato osservatore a descrivere le proprie impressioni. Le due percezioni coincidono?



Dopo una gara aspetta con il tuo feedback e lascia parlare prima le partecipanti. Stimola la loro autopercezione con domande mirate (ad es. «come ti sei sentita prima della partenza?»).



Regola stop



Forma di gioco
«cool and clean»



Rafforzare l'autostima

Rafforzare l'autostima



L'autostima come apriporta

Come notava il medico Maxwell Maltz «*le persone con una limitata autostima vivono la vita con il freno tirato*». L'autostima – ovvero la valutazione globale della propria persona – influisce sul percorso della nostra vita e ha effetti significativi su scuola, lavoro, rapporti con gli altri e salute.

Forti grazie allo sport

Vari studi comprovano l'influsso positivo dello sport sull'autostima dei giovani. Decisivi allo scopo sono il successo nello sport, l'essere contenti con il proprio aspetto esteriore, la fiducia nelle proprie capacità, la sicurezza nei confronti degli altri (un modo di presentarsi sicuro di sé) e del proprio corpo, come pure gli aspetti sociali (ad es. appartenenza). Affinché lo sport possa sviluppare il proprio potenziale i monitori G+S sottolineano i punti di forza dei singoli e pongono domande di riflessione (ad es. «di cosa vai fiero oggi?»). Oltre a ciò scelgono consegne adeguate e consentono in tal modo a tutti i partecipanti di fare esperienze positive (di successo).



Riferimenti per l'approfondimento
Rafforzare l'autostima

5



Emarginazione e mobbing sono un tema attuale anche nello sport e si riflettono per lo più in modo gravoso sull'autostima degli interessati! *Osserva* consciamente e reagisci quando uno dei partecipanti viene emarginato o è vittima di bullismo.



Lodi sincere rafforzano l'autostima. Attenzione però: se subito dopo una lode dai un'indicazione di tono negativo, ne vanifichi gli effetti positivi (ad es. «hai fatto bene, ma...»)! Per questo lascia che la lode abbia effetto.



L'autostima ha effetti sulla postura e viceversa. Pertanto in allenamento e in gara stimola i partecipanti ad assumere un linguaggio corporeo consapevole di sé (ad es. postura eretta, spalle indietro, testa alta).



Incoraggia i partecipanti a comunicare al termine dell'attività che cosa è riuscito particolarmente bene oggi (ad es. «durante la partita ho lottato per ogni singolo punto»).



Emarginazione
e mobbing



Promuovere l'autoregolazione

Promuovere l'autoregolazione



L'autoregolazione come chiave del successo

Con il termine autoregolazione (anche autocontrollo) si intende la capacità di controllare e indirizzare le emozioni, i pensieri e le azioni percepite. Stando a varie ricerche essa contribuisce in modo sostanziale a una vita felice e coronata da successo. Di conseguenza gli psicologi indicano l'autoregolazione come il «muscolo della felicità», che si può e si deve allenare sin da piccoli.

Sport come terreno di prova

Nello sport si stimolano, e quindi si promuovono, aspetti centrali dell'autoregolazione. Le sportive imparano ad esempio a escludere le cose meno importanti (ad es. la tiratrice che mira), a controllare le emozioni (ad es. la giocatrice di curling che mette da parte la frustrazione dopo una pietra non riuscita), e ad agire con una certa elasticità mentale (ad es. la giocatrice in inferiorità numerica nell'hockey su ghiaccio). Le monitorici G+S seguono e sostengono bambini e giovani in questo impegnativo processo di apprendimento.



Riferimenti per l'approfondimento
Promuovere l'autoregolazione

6



Proponi sequenze di esercizi da svolgere sussurrando, o addirittura senza parlare. Poni delle sfide al tuo gruppo: «riusciamo ad esercitarci per cinque minuti stando tutti in silenzio?»



Mostra alle atlete come gestire il nervosismo in gara. Spesso è d'aiuto un cosiddetto orientamento sui compiti («Non mi preoccupo del risultato o degli avversari. Mi concentro sui miei punti di forza e sugli aspetti che posso controllare.»).



Concorda preventivamente con le partecipanti una *strategia ad hoc* (ad es. «se una decisione arbitraria mi fa innervosire mi volto consapevolmente dall'altra parte e respiro a fondo per tre volte»).



Sensibilizza le partecipanti in merito al dialogo interiore, tematizza i colloqui interiori di carattere negativo (ad es. «contro questo avversario non posso che perdere!») e mostra loro come potrebbero riformularli in senso positivo.



Gestire
le emozioni



Forma di gioco
«cool and clean»



Rafforzare la coscienza per la propria salute

Rafforzare la coscienza
per la propria salute



Ambasciatori per la causa della salute

«La salute dipende da come ogni singolo la cura e la vive nel quotidiano; in ogni posto dove gioca, impara, lavora ed ama» (OMS, 2016). Anche i monitori G+S si rifanno a questa concezione globale; nel quadro della loro «attività centrale» – che consiste nella promozione dello sport – trasmettono a bambini e giovani i principi del movimento efficace per la salute e li motivano a una pratica sportiva destinata a durare per tutta la vita.

Porre le basi nell'infanzia

Si continua a fare quanto si è imparato da piccoli. Gli esperti parlano a questo proposito di effetto tracking. Stando ad esso atteggiamenti e comportamenti acquisiti da piccoli ci accompagnano spesso per tutta la vita. Pertanto i monitori G+S rafforzano la coscienza dei partecipanti per la propria salute sin da piccoli, fungono da esempio e li stimolano ad avere un confronto consapevole con temi rilevanti per la salute (ad es. riscaldamento prima dell'attività, consumo di media o di sostanze che generano dipendenze, doping, alimentazione).



Riferimenti per l'approfondimento
Rafforzare la coscienza
per la propria salute

7



Sensibilizza i partecipanti in merito a igiene e salute e spiega il perché di tali comportamenti. Fai riferimento a tematiche generiche (ad es. bere acqua anziché bevande zuccherate), ma anche ad aspetti specifici dello sport (ad es. lavare i piedi prima dell'allenamento di karate, fare la doccia prima di andare in vasca per nuotare etc.).



Coinvolgi i partecipanti nella pianificazione del menù per il fine settimana o per il campo. In tal modo puoi indicare esempi concreti di alimentazione adatta.



Tematizza l'uso dei media e concorda con i partecipanti regole per l'uso del telefonino (ad es. nel giorno della gara stabilite una fascia oraria in cui rimane spento).



Sii conscio del tuo *ruolo di esempio* come monitore e iscriviti a «cool and clean». Aderisci insieme ai ragazzi ai sei commitment (che riguardano fra l'altro temi come alcool, tabacco e doping).



Ruolo di esempio



Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto

Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto



Lo sport come scuola di vita

Pulire la schiena nella lotta svizzera, l'inchino della judoka o la stretta di mano dopo la gara – tutti questi gesti che esprimono rispetto, cortesia ed educazione – sono profondamente radicati nello sport. Le monitorici G+S vivono questi valori e li trasmettono. In tal modo bambini e giovani si incontrano alla pari. Curano il dialogo, rispettano opinioni e limiti degli altri, osservano le regole e dimostrano fairplay.

Vivere un atteggiamento esemplare

Gli sportivi che hanno interiorizzato il rispetto dell'altro come atteggiamento di fondo vogliono vincere in gara, ma non ad ogni costo. Come mostra l'esempio di Bjørnar Håkensmoen, allenatore della squadra di fondiste norvegese, che dette ad un'atleta canadese che aveva rotto il suo un bastone di riserva, aiutandola in tal modo a vincere l'argento olimpico nella staffetta, mentre le sue fondiste arrivarono soltanto quarte.



Riferimenti per l'approfondimento
Promuovere un atteggiamento
rispettoso e corretto

9



Usa un caso concreto (ad es. offese o prese in giro) come situazione di apprendimento e tematizza valori come rispetto e correttezza. Concordate regole di comportamento per combattere simili prevaricazioni.



Plogging è un termine che descrive la fusione fra corsa (jogging) e raccolta dei rifiuti. Sfrutta questa moda per sensibilizzare le partecipanti su un atteggiamento rispettoso dell'ambiente (ad es. come riscaldamento da fare insieme o come specialità nel quadro dei campionati sociali).



Sfrutta un fine settimana per un confronto interdisciplinare con il tema del rispetto. In che modo emerge il rispetto durante la pratica sportiva o nei comportamenti quotidiani, in treno, all'ostello della gioventù, in un ristorante, etc.?



Se possibile integra forme di gioco che non prevedono arbitri, in cui le partecipanti sono responsabili in prima persona della correttezza del comportamento (ad es. Streetball).



Forma di gioco
«cool and clean»



Vivere la varietà

Vivere la varietà



Lo sport unisce

2009: 20 calciatori provenienti da 12 paesi festeggiano una vittoria storica, che vede la Svizzera campione del mondo di calcio U17. Una favola moderna, che ben simboleggia l'effetto integrativo dello sport. Lo sport può unire e mettere insieme persone con diversi presupposti (ad es. sesso, estrazione sociale, età, lingua, religione, handicap). I monitori G+S sfruttano questa varietà come opportunità, evidenziano i punti di forza del singolo e l'importanza che essi hanno per il gruppo. I partecipanti che si sentono apprezzati sviluppano anche il senso di appartenenza.

Percorrere strade nuove

I monitori G+S si impegnano a favore di offerte aperte a tutti, promuovono le pari opportunità e hanno il coraggio di percorrere strade nuove (ad es. integrazione di persone con handicap). Traggono ispirazione dalle idee dei partecipanti e li coinvolgono.



Riferimenti per
l'approfondimento
Vivere la varietà

10



Organizza un *allenamento insieme a un altro gruppo* (ad es. persone con handicap, rifugiati, gruppi di ragazze o di ragazzi). Fai attenzione a considerare punti di forza e bisogni di tutti i presenti.



Rafforza il senso di empatia e la comprensione reciproca con consegne stimolanti da svolgere in coppia (ad es. guidare il compagno che «va alla cieca» lungo un percorso a ostacoli. Dopo discutete in gruppo le esperienze.



Sensibilizza i partecipanti su *espressioni di carattere offensivo o discriminatorio* (ad es. osservazioni razziste). Concordate le relative regole per la comunicazione.



Seduti in cerchio, ognuno riflette su quali delle proprie caratteristiche possano essere considerate «di classe mondiale». Ciascuno annuncia la propria ripetendo sempre quelle precedenti. Alla fine discutete su come tutte queste caratteristiche eccellenti vi rendono fortissimi come gruppo.



Allenamento
insieme – verso
la varietà



Espressioni
discriminatorie



Promuovere lo spirito di squadra

Promuovere lo spirito di squadra



Tutti per uno, uno per tutti

«Non esistono squadre speciali, solo squadre che fanno qualcosa di speciale.», sottolineava Ralph Krueger, leggendaria figura di allenatore. Studi condotti in diversi sport confermano tale affermazione ed evidenziano: Una comunicazione efficiente e rispettosa, visioni e commitment condivisi, una chiara suddivisione dei compiti così come il rispetto reciproco e la fiducia costituiscono un terreno fertile per far crescere una squadra di successo.

Sollecitudine nei rapporti reciproci

Le monitorie G+S rafforzano il senso di appartenenza, il «noi», ed elaborano con il proprio gruppo obiettivi concreti e una filosofia propria. Incoraggiano le partecipanti a prendere coscienza del proprio ruolo e delle proprie responsabilità nel quadro del team e promuovono una convivenza basata sulla sollecitudine. In tal modo i membri della squadra imparano a percepire i bisogni degli altri, ad ascoltarsi a vicenda, a dare feedback costruttivi e a sostenersi l'un l'altro.



Riferimenti per l'approfondimento
Promuovere lo spirito di squadra

11



Assegna a ciascuno dei nuovi arrivati nella squadra un padrino, che si occupa di lui, gli spiega le principali procedure e lo fa conoscere agli altri del gruppo.



Create un rituale di saluto per il vostro gruppo (ad es. battere le mani o schiacciare le dita, etc.) e salutatevi sempre in questo modo sia durante l'attività che fuori.



Introduci nella squadra un modo di fare aperto fra di voi. Al termine dell'attività riserva del tempo per colloqui franchi e per un feedback reciproco. Incoraggia le partecipanti a riflettere sul proprio comportamento personale nell'ambito della squadra («qual è il mio apporto per creare un team di successo?»).



Concordate un obiettivo comune, che il gruppo di allenamento vuole raggiungere come collettivo. Comunicatelo sui media sociali (ad es. «entro il 31 maggio vogliamo percorrere come gruppo 1000 km di corsa»).



Forma di gioco
«cool and clean»



Promuovere un atteggiamento costruttivo nei confronti dei conflitti

Promuovere un atteggiamento costruttivo nei confronti dei conflitti



Approfittare dei conflitti

Il bastone alto, la gamba tesa, la spinta sulla dirittura d'arrivo scaldano gli animi. Lo sport nasconde sempre un certo potenziale di conflitto. I monitori G+S intelligenti sanno come sfruttarli e offrono ai giovani sportivi la possibilità di imparare a comportarsi in modo costruttivo con i conflitti. Ciò facendo promuovono competenze importanti come il controllo delle emozioni, la capacità di scendere a compromessi o di cambiare prospettiva. Anche Albert Einstein ne riconosceva l'importanza evidenziata al meglio nella frase: «*i problemi non si possono mai risolvere continuando a pensarla allo stesso modo che li ha fatti sorgere.*»

Promuovere la cultura del dialogo

I conflitti spesso funzionano come una pentola a pressione, ovvero i sentimenti messi a tacere si accumulano fino a quando non si arriva all'esplosione. I monitori G+S prevengono e mostrano comportamenti alternativi. Aiutano i partecipanti a recepire le proprie emozioni e i propri bisogni e a parlarne.



Riferimenti per l'approfondimento
Promuovere un atteggiamento
costruttivo nei confronti dei conflitti

12



Chi vuole *risolvere i conflitti in modo costruttivo* deve lasciar parlare l'interlocutore ed ascoltarlo. Promuovi questo modo di fare ricorrendo a un «sassolino» da passarsi l'un l'altro (o un oggetto tipico dello sport praticato). Può parlare solo chi lo ha in mano.



Create un rituale per riappacificarsi (ad esempio, una stretta di mano). Il rituale – insieme alle scuse espresse a voce – aiuta gli interessati a risolvere un conflitto.



Con domande mirate anima i partecipanti a cambiare la propria prospettiva (ad es. «secondo te perché lui reagisce in modo così aggressivo?»). Comprendere il perché può disinnescare un conflitto in atto.



Trasmetti ai partecipanti come possono *comunicare fra loro in modo non violento*. Ciò facendo imparano a non ricorrere a rimproveri e ad esprimere le proprie emozioni con messaggi «io» («mi rende triste vedere che...»).



Conflitti e
comunicazione
non violenta



Forma di gioco
«cool and clean»



Delegare responsabilità e compiti

Delegare responsabilità e compiti



Trasmettere responsabilità – rafforzare la personalità

I critici definiscono i giovani d'oggi come la «generazione io», egocentrici e pigri. «Non è vero», li contraddice però uno studio condotto in Svizzera, che mostra come circa un quarto (24%) dei giovani fra 15 e 19 anni si impegnano nel campo dello sport.¹ Attività preziose, che contribuiscono allo sviluppo della personalità. Le monitorici G+S sostengono tale sviluppo e trasmettono compiti e responsabilità ai bambini (ad es. «cariche») e ai giovani (ad es. impieghi come aiuto monitorice o ruolo di capitana della squadra). In tal modo segnalano di aver fiducia, accettano opinioni diverse e mostrano tolleranza nei confronti degli errori.

Partecipare per tutta la vita

Stando alle statistiche un soggetto su tre fra i 15 e i 19 anni abbandona lo sport praticato nelle società sportive¹. Chi coinvolge attivamente i giovani e consente loro esperienze positive fa qualcosa contro questa tendenza. Non va dimenticato che gli juniori di oggi sono le colonne portanti della società sportiva in futuro!



Riferimenti per l'approfondimento Delegare responsabilità e compiti

¹ Lamprecht, M., et al. (2015): Sport Svizzera 2014

13



In collaborazione con le partecipanti stabilisci un piano con vari incarichi, in cui si attribuisce a una di loro una certa carica per un periodo di tempo determinato (ad es. nel mese di maggio Laura è responsabile dell'ordine nello spogliatoio).



Chiedi a una partecipante di dirigere un esercizio o una forma di gioco (ad es. esercizi di riscaldamento o gioco conclusivo). Informa l'interessata in anticipo per consentirle di prepararsi al compito. Non scegliere sempre le stesse, ma considera tutte. In tal modo anche le meno brave possono crescere e imparare ad assumere delle responsabilità.



Coinvolgi le partecipanti di livello avanzato affidando a ciascuna di loro una partecipante meno esperta o più giovane durante una sequenza di esercizi.



Affida a un gruppo di partecipanti l'organizzazione e lo svolgimento di un evento della società sportiva, restando a disposizione se hanno bisogno di consigli o assistenza.



Forma di gioco «cool and clean»



«Spirit of Sport» e «cool and clean»

«Spirit of Sport»

In Svizzera lo sport promuove e unisce circa 5 milioni di persone, a prescindere da età, provenienza e reddito. Per questo lo sport è così prezioso, sia per il singolo che per la società civile.

Con «Spirit of Sport», Swiss Olympic, UFSPÖ e Aiuto Sport sostengono i monitori G+S a diffondere in allenamento e in gara i principi etici dello sport. Ci si basa sui valori olimpici fondamentali «grandi prestazioni, amicizia, rispetto» e sulla **carta etica dello sport svizzero**, che da essi deriva. Quest'ultima è parte obbligatoria degli statuti di tutte le federazioni sportive affiliate a Swiss Olympic.

A disposizione dei monitori G+S che portano i valori dello sport nella loro società ci sono video, prese di posizione, resoconti che danno ispirazione, come pure consigli pratici e ausili vari.



Accedere al sito

15

«cool and clean»

Il programma di prevenzione «cool and clean» di Swiss Olympic è sinonimo di sport di successo, corretto e pulito. Esso aiuta i monitori G+S a riconoscere tempestivamente sviluppi non sani fra i giovani e a reagire nel modo giusto. Oltre a ciò il programma si dedica alle cosiddette **competenze di vita** dell'Organizzazione mondiale della sanità OMS. Queste consentono un atteggiamento adeguato nei confronti di chi ci sta intorno e dei problemi e delle situazioni di stress della vita quotidiana. Il programma «cool and clean» offre uno sguardo d'insieme sulle singole competenze di vita e mostra ai monitori come possono promuoverle in modo ludico nel quadro delle attività G+S.

COOL & CLEAN

swiss olympic



Accedere al sito



Informazioni di approfondimento

Centro di consulenza e di intervento

Intervenire ed agire, ma come?

Le monitorici G+S creano un'atmosfera positiva nel gruppo se mostrano apprezzamento nei confronti dei bambini e giovani e li prendono sul serio. A volte questi compiti di grande responsabilità diventano una vera e propria sfida, ad esempio se...

- ... vengono alla luce video realizzati di nascosto negli spogliatoi;
- ... dopo una partita una giocatrice diffonde sui media sociali messaggi razzisti riguardanti un'avversaria;
- ... un bambino viene emarginato a causa di un suo handicap.

Che fare?

Ci sono momenti in cui si arriva ai propri limiti e si ha bisogno di un aiuto professionale. La consulenza per monitori gioventù di Pro Juventute offre un sostegno 24 ore su 24. Specialisti offrono consulenza confidenziale e gratuita per la ricerca di una soluzione.



Accedere al sito

16

Informazioni di approfondimento e sostegno

Certamente anche tu hai dei momenti in cui vorresti poter parlare con qualcuno di una situazione difficile nella tua attività quotidiana nel quadro di G+S. Amici, familiari, il coach G+S o altri monitori nel team possono essere persone di cui ti fidi e con i quali decidi di parlare. Se non fai progressi puoi inoltre ricorrere a un aiuto esterno (Pro Juventute).

Oltre a ciò puoi consultare anche i promemoria di G+S, che contengono gli indirizzi di centri di consulenza e ti offrono conoscenze di base su vari temi, quali:

- consumo di sostanze che generano dipendenza e comportamenti di dipendenza;
- doping;
- violenza;
- abusi sessuali;
- integrazione di persone con radici nella migrazione;
- integrazione di persone con handicap.

Se sei interessato puoi anche frequentare un perfezionamento su questi temi partecipando a un modulo interdisciplinare sull'argomento.



Promemoria
integrazione e
prevenzione

Fonte: Formazione G+S UFSPPO. Set di carte «Le buone attività G+S – Promuovere» (2020). Editore: UFSPPO.