

2. COME INTRODURRE PANIKIT A SCUOLA?

Quando e perché usarlo?

Panikit contiene informazioni che possono essere utili agli/alle insegnanti rispetto al fenomeno degli *adp* a scuola.

Si è rivelato anche molto utile per:

- Parlare di **salute mentale** in un contesto educativo, ad esempio avviando una discussione su eventi o fatti di cronaca, esperienze personali o dinamiche scolastiche che potrebbero aver generato o che potrebbero generare ansia, disagio o difficoltà tra studenti e studentesse.
- Fornire a studenti e studentesse **informazioni, consigli e strategie** pratiche per gestire gli *adp*, utili alla loro prevenzione.
- **Supportare** studenti e studentesse che hanno vissuto un *adp* o che ne sono stati testimoni a scuola.

Puoi integrare Panikit nel programma scolastico, ad esempio in ore di educazione fisica, educazione civica, scienze, storia, attività di orientamento e incontri plenari.

Nelle prossime pagine troverai alcuni consigli pratici sull'utilizzo di Panikit in classe e per attività che potresti proporre.

4. SVILUPPARE CONSAPEVOLEZZA

Fermati e rifletti su cosa stanno vivendo gli studenti. Il **benessere mentale** è essenziale nel percorso educativo. Bilancia le esigenze didattiche con la **crescita emotiva e personale**.

Chiediti: Come posso sostenere studenti e studentesse oltre le consuete dinamiche educative? Quanto riesco e voglio vedere la persona dietro l'alunno/a? Cosa mi suscita? Quanto riesco a mettermi nei suoi panni?

CONTATTI E INFO



Panikit è gratuito, disponibile in formato cartaceo e digitale, scaricabile e stampabile in autonomia.

Se vuoi contattare gli autori del progetto Panikit puoi trovarci qui:

info@sportellotiscolto.it
www.sportellotiascolto.it



Tiscolto
APS



A.S.L. TO3
Ospedale Civile di
Cuneo e Prato

REGIONE
PIEMONTE



REGIONE
PIEMONTE

VADEMECUM PANIKIT PER INSEGNANTI

1. COS'È PANIKIT?

Panikit è uno strumento di **alfabetizzazione alla salute mentale**, promuove il benessere delle persone adolescenti nel contesto scolastico.

Panikit è un opuscolo e fornisce informazioni chiare e consigli pratici per **gestire i propri e altrui attacchi di panico** (*d'ora in avanti adp*). Facilita e stimola il dialogo sulla salute mentale e il benessere a scuola.

Nasce con l'obiettivo di contribuire alla costruzione di comunità e scuole che promuovano il diritto alla salute mentale per tutti e tutte, riducendo **le disuguaglianze sociali e di salute**.

Panikit è stato sviluppato attraverso un **processo partecipativo**, che ha coinvolto studenti e studentesse delle superiori con esperienza diretta di *adp* e problemi di salute mentale, per rispettare e valorizzare la loro sensibilità.

Panikit si basa su evidenze scientifiche ed è scritto in un linguaggio accessibile e inclusivo.

3. COME UTILIZZARE PANIKITIN CLASSE?

1) Prepara l'ambiente

Prima di introdurre Panikit, assicurati di creare un **clima accogliente** e **rispettoso**, evitando di drammatizzare.

Introduci il tema sottolineando che parlare di adp può aiutare tutti/e, e che è normale attraversare momenti di difficoltà. Spiega che ansia e attacchi di panico sono esperienze comuni e affrontabili.

Ricorda che alcune persone potrebbero non sentirsi a proprio agio a parlarne, **non obbligare** nessuno a partecipare alla discussione.

Sottolinea che l'argomento va trattato con rispetto per le esperienze altrui invitando ad evitare commenti inappropriati, giudicanti o svalutanti.

Evidenzia che **non si tratta di una malattia**.

CONSIGLI PRATICI

Tempo: Dedica almeno **50 minuti** all'attività con Panikit

Linguaggio: La scelta delle parole da utilizzare per parlare di salute mentale può essere aiutata dalla consultazione del documento [Vademecum "informare sulla salute mentale"](#)

Accessibilità: Lascia copie cartacee o un QR code in spazi scolastici accessibili a tutti.

Promozione tra docenti: Coinvolgi i colleghi e le colleghe più sensibili al tema della salute mentale per favorire la diffusione del Panikit e incoraggiarne l'uso.

2) Avvia l'attività

Introduci brevemente i contenuti di Panikit e i suoi obiettivi. Se possibile proietta la versione digitale o distribuisce le copie cartacee. Invita gli studenti ad esplorarlo autonomamente.

Stimola un **confronto informale e libero**, prendendo spunto dalla sezione FAQ di Panikit, o con domande come:

Cosa rende difficile parlare di salute mentale a scuola?

Come possiamo creare un ambiente sicuro?
Quali strategie utilizzate per gestire lo stress?

Proponi agli studenti attività creative, incoraggiandoli a creare poster, presentazioni, video o altri contenuti sul tema.

Porta esempi di personaggi pubblici che hanno condiviso le loro esperienze di ansia o adp per avviare il dialogo.

3) Durante l'attività

Osserva se qualcuno mostra segni di disagio. Se qualcuno condivide un disagio personale, evita di offrire consigli o soluzioni, ma mantieni un **ascolto aperto**, attento e privo di giudizi. Ringrazia per ogni intervento e per il coraggio dimostrato.

Mantieni un dialogo aperto con la classe, mostrando fiducia nelle loro capacità e risorse.

Quando possibile trova lo spazio anche per un ascolto individuale e tieni a mente che offrire indicazioni su dove cercare aiuto per chi ne avesse bisogno può essere prezioso!

Esempio di attività

Ti proponiamo un esempio di attività da proporre in classe, o da cui prendere spunto:
Durata: 1 ora.

Descrizione: dopo aver mostrato Panikit (versione on-line o cartacea), dividi la classe in diversi gruppi (da 2 a 4 a seconda della numerosità). Assegna ad ogni sottogruppo una (o più) delle seguenti domande, con la consegna di preparare una presentazione da esporre alla classe, consultando Panikit e con la possibilità di integrare con considerazioni proprie o conoscenze già in loro possesso.

1. ansia e adp sono la stessa cosa?
2. ansia e adp sono una malattia?
3. li vivono tutti allo stesso modo?
4. cosa possiamo fare per prevenirli?

Durante la restituzione alla classe, verifica che i messaggi principali siano correttamente condivisi e, se lo ritieni, stimola un confronto.

MESSAGGI CHIAVE

1. **ansia e adp sono due cose diverse;**
2. **ansia e adp non sono una malattia;**
3. **non esiste un modo unico di sentirli e gestirli: ciascuno vive l'ansia e/o gli adp in modo diverso;**
4. **è possibile sentirsi meglio agendo sul proprio stile di vita e sul proprio contesto: sonno, alimentazione, attività fisica, amicizie.**