



Digital art therapy for youth with developing or existing mental health conditions

Progetto Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

## LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI ARTY PER LA SALUTE MENTALE DEGLI ADOLESCENTI



**L'impatto del COVID-19 sulla salute mentale dei giovani: come combattere lo stigma e sensibilizzare l'opinione pubblica**



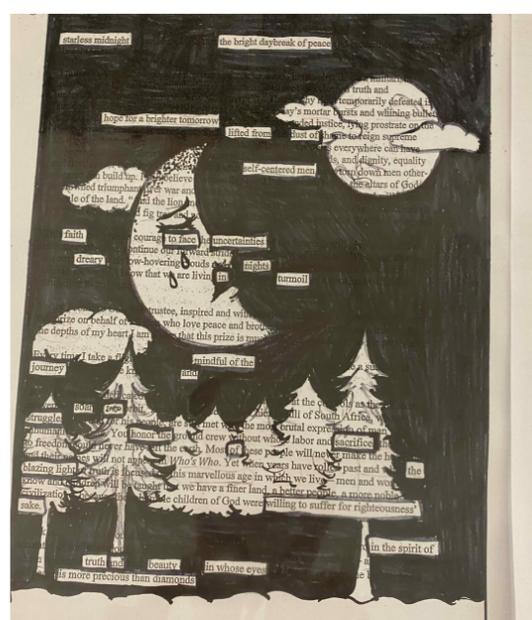
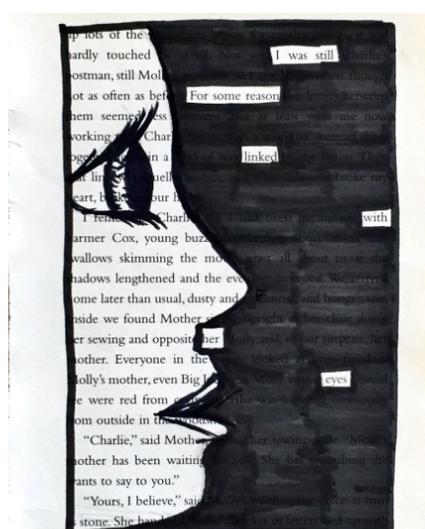
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Come promuovere la salute mentale degli adolescenti

## LA BLACK-OUT POETRY

### Che cos'è la Black-out Poetry?

La poesia "Black-out" è l'equivalente letterario del collage. Si ottiene partendo da una pagina già scritta e cancellando tutte le parole che non appartengono alla composizione. Il risultato finale è una poesia visiva, da leggere ma anche da guardare. È uno strumento che si presta bene ad essere utilizzato in un contesto di gruppo, come quello degli adolescenti.



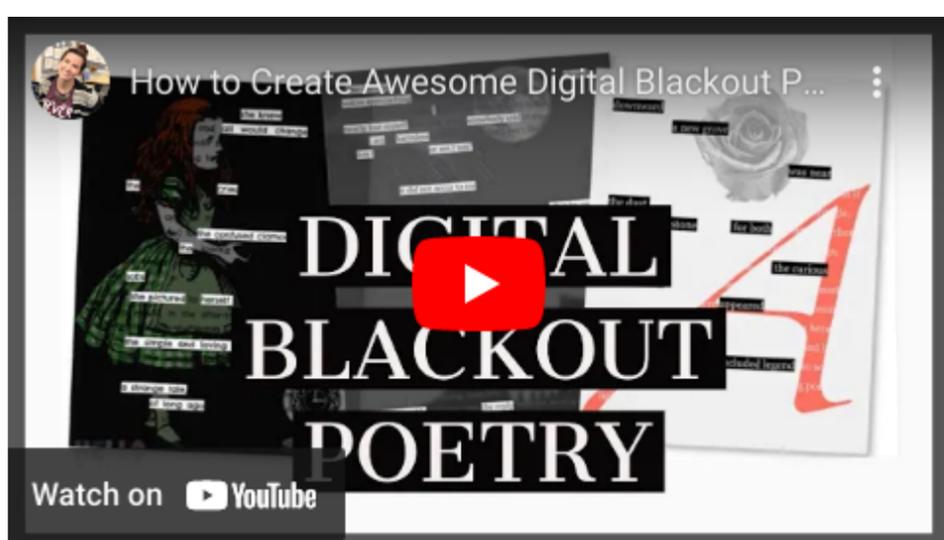
### Perché la Black-out Poetry?

Strutturare un'attività che utilizzi la Black-out Poetry con gli adolescenti colpiti dalla pandemia per riflettere sulle loro esperienze passate e presenti faciliterebbe la loro espressione senza esporsi eccessivamente, oltre ad essere un'opportunità per riflettere su se stessi e sul proprio benessere. Far scegliere loro il testo di partenza può facilitare lo sblocco espressivo iniziale, verbale e non.



### Come fare la Black-out Poetry?

Per rendere possibile questa combinazione di processo cognitivo ed espressivo-artistico, prova l'app gratuita Blackout Bard per creare poesie uniche o, se preferisci, guarda questo tutorial per creare una poesia 'nascosta' direttamente con Google!



*Come promuovere la salute mentale degli adolescenti*

## IL FUMETTO

### Perché il fumetto?

Il fumetto si presta bene al racconto di sé, per la sua capacità di mescolare con semplicità la realtà con il pensiero immaginifico dell'autore, unendo la forza tipica del racconto introspettivo all'immediatezza visiva.



### Quale fumetto prediligere nel lavoro con gli adolescenti?

Il manga, in particolare, è uno dei fumetti più popolari tra gli adolescenti perché racconta la vita quotidiana dei ragazzi tra scuola, primi amori, famiglia e sport, favorendo una forte identificazione.



Il mondo dei Manga può quindi diventare uno strumento importante e prezioso per entrare nel mondo di questi adolescenti, per ascoltarli e per cogliere i simboli che usano per definire se stessi e le loro sofferenze.

### Come fare un fumetto?

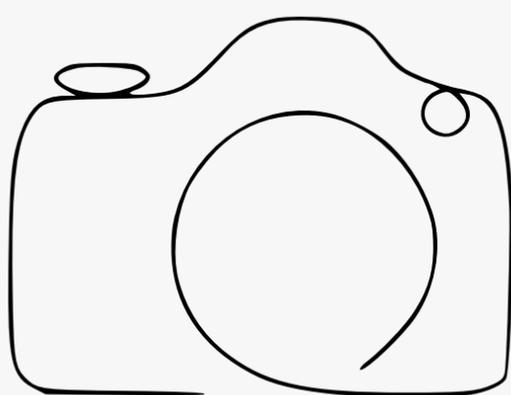
Questo può essere fatto strutturando un'attività di creazione di fumetti utilizzando il semplice servizio web [Pixton](https://www.pixton.com/) che facilita la creazione di fumetti.

*Come promuovere la salute mentale degli adolescenti*

## **VIDEO & DIGITAL STORYTELLING**

### **Che cos'è il digital storytelling?**

Il digital storytelling è la pratica di utilizzare le nuove tecnologie per raccontare storie. Digital storytelling significa integrare in modo armonioso testi, grafiche, registrazioni, video e musica al fine di raccontare qualcosa. Come lo storytelling tradizionale, le storie digitali ruotano intorno ad un argomento specifico, libero o suggerito, e partono sempre da un punto di vista soggettivo.



### **Perché il digital storytelling?**

Organizzare laboratori di digital storytelling per adolescenti significa strutturare per loro un momento di autoapprendimento e di autoriflessione su se stessi e sulle proprie esperienze. Infatti, la scelta di diversi elementi narrativi implica un momento di riflessione e di ricerca orientato all'auto-riflessione: **quale immagine mi rappresenta meglio, quali parole, quale musica?** \*



### **Come fare il digital storytelling?**

Canva, YouCut, iMovie e Video Editor di Microsoft sono alcuni strumenti digitali utili per la creazione di storie digitali.

Scopri come creare una storia digitale guardando questo video:

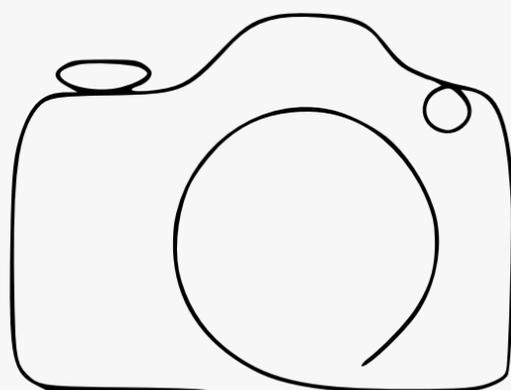


Come promuovere la salute mentale degli adolescenti

## LA FOTOGRAFIA

### Perché scattare foto?

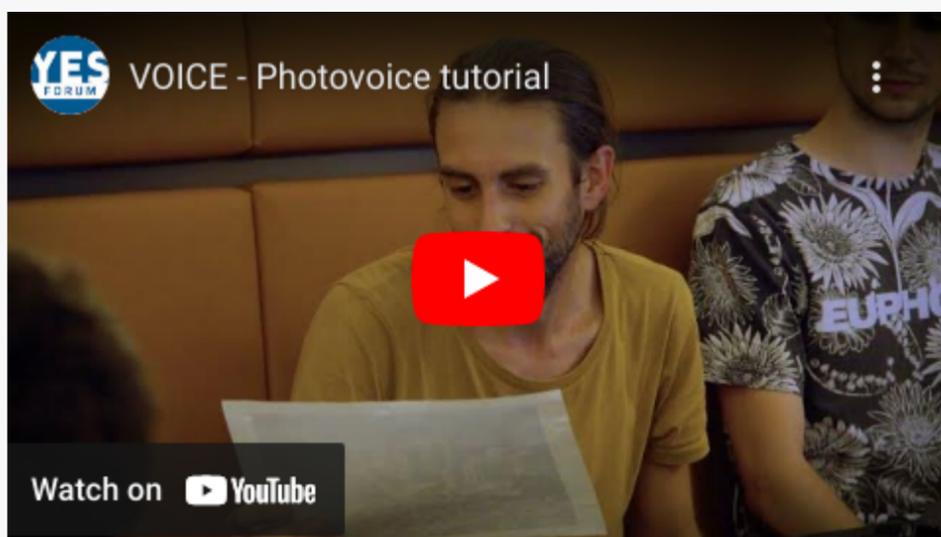
Fotografare è un modo per sperimentare e raccontare se stessi, anche attraverso la condivisione del proprio processo di crescita con i coetanei. La fotografia può anche essere vista come un oggetto di mediazione per esprimere un'emozione, trasformare ciò che si prova in immagini e rappresentare visivamente un'esperienza. Così, organizzare laboratori fotografici per riflettere su un momento di vita vissuto collettivamente, come la pandemia di Covid-19, può essere un'ottima occasione per esprimere e riflettere insieme su ciò che è stato passato e vissuto.



### Photo-voice

In alternativa, si può sempre optare per il photo-voice, un metodo attraverso il quale gli adolescenti scattano foto su un particolare argomento - come la pandemia - e riflettono in gruppo per esprimere il proprio punto di vista al fine di apportare cambiamenti positivi. In questo caso, le foto sono sempre accompagnate da una legenda per dare all'immagine un significato specifico.

Guarda questo tutorial per scoprire come creare un photo-voice:



### Come fare

Strumenti utili per il fotoritocco sono Photopea, Google Foto, Snapseed, Microsoft Foto e Canva.



Come promuovere la salute mentale degli adolescenti

## IL COLLAGE DIGITALE

### Che cos'è il collage digitale?

Un collage digitale è un'opera d'arte in cui diversi contenuti digitali vengono combinati e stratificati in un'unica grande immagine, simile a un collage fatto a mano, con la differenza che non è necessario ritagliare nulla o usare carta e colla.



### Perché il collage digitale?

Uno dei molti vantaggi della fotografia digitale è la possibilità di manipolare le immagini tutte le volte che lo si desidera senza modificare il file originale o dover tagliuzzare le immagini. Un collage digitale composto da foto digitali può essere un ottimo modo per creare una nuova opera d'arte, per esprimere un'emozione o un'esperienza.

### Come creare un collage digitale?

Tra i programmi e le app che possono aiutarci a creare un collage interamente digitale, non possiamo non citare Photoshop, Canva, Procreate App o Google Drawing. Guarda questi tutorial per scoprire come creare un collage digitale!



Come promuovere la salute mentale degli adolescenti

## IL DISEGNO DIGITALE

### Come disegnare in digitale?

Il disegno è la tecnica arteterapeutica per eccellenza. Con l'avvento della tecnologia, il disegno digitale, che consiste nel creare un disegno utilizzando un software grafico, è diventato sempre più popolare. Invece di usare carta e matita, gli artisti digitali adoperano il mouse o una penna per disegnare su un tablet, un computer, un iPad o una tavoletta grafica. Perché allora non approfittare di questo strumento per organizzare un'attività artistica libera o strutturata rivolta agli adolescenti colpiti dalla pandemia?



Per disegnare in digitale avrai bisogno di:

1. Dispositivi digitali come tablet, iPad, computer e tavolette grafiche e qualsiasi altro accessorio, come una penna digitale;
2. Un'applicazione o un programma per disegnare in digitale.

I grandi nomi dei software sono Adobe Photoshop, Clip Studio Paint e Paint Tool SAI.

Per gli amanti della Street Art, invece, è molto famosa Vandaleak, l'app per aspiranti writer e street artist che permette di calarsi nei panni di un artista di strada.

Come promuovere la salute mentale degli  
adolescenti

## I VIDEOGAME & I GIOCHI DI RUOLO

### Perché i videogame?

I videogiochi possono essere un modo per avvicinarsi agli adolescenti, per conoscerli meglio e per sapere come incidere sul loro benessere e sulla loro salute mentale.

### Quali videogame?

Ci sono molti videogiochi che possono aiutarci, ma quelli che combinano creatività, immaginazione e socializzazione sono Scribblenauts Unlimited, Minecraft, The Sims, Drawn To Life e, per alcuni aspetti, anche Painting VR.



L'uso di avatar o di personaggi creati dagli stessi adolescenti può facilitare quella fase intermedia di interrogazione e di scelta nella scoperta e nella costruzione dell'identità dell'adolescente. Per questo motivo, la creazione di un avatar personalizzato può essere un'attività importante sia per l'adolescente che per il professionista.

Alcuni strumenti per creare personaggi o avatar sono Pixton, Gacha club, Avatar factory e Clay yourself.



### Perché i giochi di ruolo?

Oltre ai videogiochi, i giochi di ruolo possono essere uno strumento di avvicinamento agli adolescenti più grandi.

Qui i giocatori assumono il ruolo di personaggi in mondi immaginari o simulati, sotto la direzione di un master. Essi hanno ampie possibilità di iniziativa personale, di improvvisazione e di intelligenza strategica.

### Come?

È possibile per il professionista supervisionare gli adolescenti durante lo svolgimento dei giochi di ruolo online Tera Rising, The Lord of the Rings Online, Star Wars: The Old Republic, Aion e Rift; oppure organizzare sessioni di giochi di ruolo tradizionali in presenza o tramite videochiamata con un gruppo di adolescenti.



Come promuovere la salute mentale degli adolescenti

## LA REALTÀ AUMENTATA E LA REALTÀ VIRTUALE

### La realtà aumentata

Se anche tu pensi che tutti abbiano il potenziale per essere creativi e che la tecnologia possa svolgere un ruolo potente nel liberare questo potenziale, allora dovresti assolutamente provare l'app SketchAR.



È un'applicazione pensata per facilitare il processo artistico, supportando la pratica del disegno anche in assenza delle competenze necessarie. Come?

Utilizzando la Realtà Aumentata, che aggiunge dettagli al campo visivo effettivamente percepito dalla persona proiettando immagini solo in un'area limitata davanti agli occhi o mostrando informazioni aggiuntive sul display dello smartphone o del tablet. Per saperne di più su come utilizzare efficacemente l'app per realizzare attività per gli adolescenti, consulta questi [tutorial](#).



### La realtà virtuale

La realtà virtuale, con i suoi caschi visori che precludono completamente il contatto con l'ambiente circostante, permette di immergersi fisicamente ed emotivamente in opere d'arte... ma anche di crearle.



Tilt Brush e Kingspray Quest sono infatti delle applicazioni che permettono di creare opere d'arte in 3D utilizzando la realtà virtuale come una tavolozza. Una soluzione più economica e altrettanto efficace è Google Cardboard, un casco con visore e un'applicazione Google.



### Come?

Perché non provare a indossare Google Cardboard per immergersi fisicamente e psicologicamente in una foto o in un luogo e contemporaneamente esprimere la propria creatività su una tavolozza reale scoprendo il risultato solo alla fine?



Come promuovere la salute mentale degli adolescenti

## L'ARTE IA

### L'Arte IA

Sapevi che le Intelligenze Artificiali sono in grado di creare opere d'arte? L'intelligenza artificiale può facilitare l'espressione di chi non ha capacità artistiche particolarmente sviluppate, favorendo la condivisione del proprio mondo interiore, dei sentimenti profondi e anche il senso di autoefficacia e autostima dell'adolescente.



### Come?

Midjourney è un'intelligenza artificiale che consente di produrre opere d'arte in 2D a partire da un testo chiamato "prompt" scritto personalmente dagli utenti in inglese. Se anche tu vuoi imparare ad usare Midjourney, segui questo [tutorial](#) e crea opere d'arte uniche!





Digital art therapy for youth with developing  
or existing mental health conditions

Progetto Nr: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



[www.artypoint.eu/](http://www.artypoint.eu/)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union