

Nome del partecipante: \_\_\_\_\_

# ***Unlocking Children's Rights***

**Rafforzare la capacità dei professionisti nell'UE di  
soddisfare i diritti dei minori vulnerabili**

## **Manuale del partecipante**

### **Modulo 2: Introduzione alla comunicazione e sviluppo infantile**

Questo progetto è cofinanziato dal programma "Diritti  
fondamentali e cittadinanza" dell'Unione Europea



Ulteriori finanziamenti sono stati stanziati dall'Allan and Nesta Ferguson Charitable Trust

**coram**   
Children's Legal Centre



CSALÁD, GYERMEK, IFJÚSÁG  
KIEMELKEDŐEN KÖZHASZNÚ EGYESÜLET  
FAMILY CHILD YOUTH ASSOCIATION

**coram**  
**Voice**   
getting young voices heard

 **errc**  
european roma rights centre

 **UCC**  
University College Cork, Ireland  
Colaiste na hOllscoile Corcaigh

## QUESTI MATERIALI SONO STATI REALIZZATI DA:



Coram Children's Legal Centre,  
Regno Unito

Coram Voice, Regno Unito



Centro europeo per i diritti dei  
Rom, Ungheria

*Con il sostegno di:*



The Child Law Clinic, Università di  
Cork, Irlanda

Family Child Youth Association,  
Ungheria



Család, GYERMEK, IFJÚSÁG  
KIEMELKEDŐEN KÖZHASZNÚ EGYESÜLET  
FAMILY CHILD YOUTH ASSOCIATION

## ALTRI PARTNER DEL PROGETTO SONO:



FICE Bulgaria

Czech Helsinki Committee,  
Repubblica Ceca



Centro per i diritti umani estone

Social Education Action, Grecia



L'Albero della Vita Cooperativa  
Sociale, Italia



Empowering Children  
Foundation, Polonia

Children of Slovakia Foundation



## RINGRAZIAMENTI

Gli autori della formazione sono: Prof. Carolyn Hamilton del Coram International presso il Coram Children's Legal Centre, Dott.ssa Lynn Brady e Jo Woolf del Coram Voice, Judit Geller e Adam Weiss del Centro europeo per i diritti dei Rom, con il supporto della Dott.ssa Ursula Kilkelly della Child Law Clinic dell'University College Cork e della Dott.ssa Maria Herczog della Family Child Youth Association, Ungheria. Una speciale menzione meritano Ruth Barnes, Awaz Raof e Jen Roest del Coram Children's Legal Centre e Ido Weijers della Universiteit Utrecht per il loro prezioso apporto.

Si ringraziano anche tutti coloro che hanno contribuito alla formazione, tra i quali i partner coinvolti nel progetto: Children of Slovakia Foundation, Centro per i diritti umani estone, FICE Bulgaria, L'Albero della Vita Cooperativa Sociale, Empowering Children Foundation, Social Educational Action e Czech Helsinki Committee, così come i facilitatori e partecipanti delle sessioni pilota della formazione, i cui feedback di grande valore hanno permesso di elaborare questi materiali di formazione.

Inoltre, il gruppo di redattori desidera ringraziare i "Care Experienced Champions" (i giovani che collaborano con il Coram Voice) e tutti i bambini e i giovani che hanno contribuito in modo prezioso all'elaborazione di questi materiali, partecipando ai gruppi di discussione nei paesi coinvolti nella fase pilota.

Un ultimo ringraziamento è dedicato al programma "Diritti fondamentali e cittadinanza" dell'Unione Europea. Questa pubblicazione è stata possibile grazie al loro sostegno finanziario all'interno del progetto "Unlocking Children's Rights: Rafforzare la capacità dei professionisti nell'UE di soddisfare i diritti dei minori vulnerabili". Gli autori sono inoltre grati all'Allan and Nesta Ferguson Charitable Trust per la sua generosa donazione destinata al progetto.

I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità del Coram Children's Legal Centre e dei partner del progetto e non possono essere assunti in alcun modo come espressione del punto di vista della Commissione Europea.

***"L'aspetto più importante è che i professionisti siano in pace con se stessi. Se non sei in pace con te stesso, non puoi aiutare dei bambini."***

**Partecipante di un gruppo di discussione, Grecia**

## TERMINI E CONDIZIONI D'USO

I materiali non possono essere usati senza menzionarne esplicitamente la proprietà e la titolarità, né senza chiarire che sono stati creati mediante attività combinate di tutti i partner e del Coram Children's Legal Centre, come segue:

“© Coram Children's Legal Centre. Creato da: Coram Children's Legal Centre e Coram Voice, Regno Unito; Centro europeo per i diritti dei Rom, Ungheria; Child Law Clinic presso l'Università di Cork, Irlanda; FCYA, Ungheria; FICE, Bulgaria; Czech Helsinki Committee, Repubblica Ceca; Children of Slovakia Foundation; Centro per i diritti umani estone; Fondazione L'Albero della Vita, Italia; Empowering Children Foundation, Polonia, e Social Educational Action, Grecia, all'interno del progetto *“Unlocking Children's Rights: Rafforzare la capacità dei professionisti nell'UE di soddisfare i diritti dei minori vulnerabili”*.

Questo progetto è cofinanziato dal programma “Diritti fondamentali e cittadinanza” dell'Unione Europea. Ulteriori finanziamenti sono stati stanziati dall'Allan and Nesta Ferguson Charitable Trust.”

## **MODULO 2: INTRODUZIONE ALLA COMUNICAZIONE E SVILUPPO INFANTILE**

**DURATA PROPOSTA:** 2 ore e 15 minuti

### **PROGRAMMA**

- ❖ **PRESENTAZIONE E DIBATTITO SULLA COMUNICAZIONE E SVILUPPO INFANTILE**
  
  - ❖ **PRESENTAZIONE, DIBATTITO ED ESERCIZI SU FATTORI IMPORTANTI DELLA COMUNICAZIONE E SVILUPPO INFANTILE**
  
  - ❖ **CASO DI STUDIO ED ESERCIZIO SUI FATTORI PERSONALI, SOCIALI E DI SVILUPPO CHE INFLUISCONO SULLA COMUNICAZIONE**
-

## 2.1 COMUNICAZIONE E SVILUPPO INFANTILE

Questo modulo presenta i concetti fondamentali dello sviluppo infantile e come può influire sul comportamento e sulla comunicazione. Il suo obiettivo è aumentare la consapevolezza dell'impatto che ha lo sviluppo infantile sulla comunicazione e mettere in luce cosa implica per i professionisti che lavorano a contatto con i bambini. Inoltre, desidera rafforzare la capacità dei professionisti di dar forma di conseguenza alle interazioni con i bambini.

Si prega di notare che questo modulo non ambisce ad offrire in dettaglio varie teorie o approcci sullo sviluppo infantile, anche se include ulteriori fonti per continuare a leggere in merito nel Modulo di letture alla fine di questo manuale.

Con 'sviluppo infantile' si descrivono i molti modi in cui i bambini cambiano durante la loro infanzia e, in particolare, la loro acquisizione di nuove capacità, conoscenze e maturità.

È importante riconoscere che la comprensione dello sviluppo infantile non è uno strumento perfetto, poiché dà informazioni riguardo ai bambini in generale e non su alcuni nello specifico. Ad ogni modo, può essere utile per professionisti, genitori e persone che si prendono cura dei bambini per conoscere le fasi dello sviluppo infantile (e le età approssimate di ognuna). In questo modo, potranno aiutare al meglio i bambini che assistono o con i quali hanno contatto, durante la loro infanzia.

### Diritti e sviluppo infantile

- Lo sviluppo infantile è rilevante per i diritti del bambino perché ha a che fare con lo sviluppo delle capacità e della maturità del minore, anche se una presunta mancanza di sviluppo non deve mai portare a negargli dei diritti.
- In alcuni casi, la negazione dei diritti può ostacolare lo sviluppo del bambino e, pertanto, un mancato sviluppo può essere sintomo di una violazione dei diritti. Tuttavia, è essenziale ricordare che questa informazione non può diventare causa di discriminazione contro il bambino o i suoi genitori se, per esempio, soffre di un ritardo nello sviluppo.
- Da un punto di vista dei diritti, ci sono tre argomentazioni principali per prendere sul serio lo sviluppo infantile:
  - 1) Ogni bambino ha il diritto di svilupparsi e lo Stato e le strutture che collaborano con questo devono sostenere e favorire tale sviluppo. Questo è un diritto secondo l'articolo (2) della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza: "Gli Stati parti assicurano in tutta la misura del possibile la sopravvivenza e lo sviluppo del fanciullo."
  - 2) Lo sviluppo adeguato nell'infanzia porta a migliori esperienze nell'età adulta. Da un punto di vista dei diritti, ciò significa che sostenere lo sviluppo infantile aiuta il bambino a godere di tutti gli altri diritti.

- 3) Comprendere lo sviluppo infantile può aiutare i professionisti a lavorare in modo più efficiente ed efficace con i bambini. Da un punto di vista dei diritti, ciò vuol dire che il professionista sarà capace di fornire gli strumenti al bambino affinché conosca bene i suoi altri diritti.

### **Comunicazione e sviluppo infantile**

- Lo sviluppo infantile è rilevante per la comunicazione con i bambini perché la comunicazione è collegata a tutte le aree di sviluppo, tra le quali lo sviluppo socio-emotivo, fisico, comportamentale, cognitivo e linguistico, così come le relazioni, l'identità, l'autosufficienza e la salute.
- Capire lo sviluppo infantile aiuta il professionista, il genitore o chi si prende cura del bambino a comunicare con lui in modo adeguato per la situazione specifica della vita in cui si trova.

### **Sviluppo infantile di base**

<b>Sociale</b>	Imparare a instaurare relazioni positive
<b>Fisico</b>	Crescere e maturare; sviluppare la coordinazione e la forza
<b>Intellettuale</b>	Pensare e imparare a collegare le azioni alle parole
<b>Comunicazione</b>	Imparare a parlare e a interagire con gli altri
<b>Culturale</b>	Sviluppare tradizioni e convinzioni
<b>Emotivo</b>	Imparare a comprendere e dare un nome a sentimenti ed emozioni

**Cosa potrebbe implicare lo sviluppo infantile nelle varie fasi (si prega di notare che non tutti i bambini fanno tutte queste cose allo stesso tempo):**

<p><b>0-3 anni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contatto visivo</li> <li>- Turni e condivisione</li> <li>- Lallazione (produzione pre-linguistica, es. 'ma-ma', 'pa-pa', 'ta-ta')</li> <li>- Singole parole e frasi</li> </ul>	<p><b>3-5 anni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicazione di sentimenti e fatti semplici</li> <li>- Racconto di storie semplici</li> <li>- Comunicare mediante disegni, giochi e racconti</li> <li>- Maggiore comprensione degli aspetti sociali del linguaggio</li> </ul>
<p><b>6-12 anni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maggiore capacità di comunicare con amici e altri</li> <li>- Linguaggio e capacità di comunicazione più sviluppati</li> <li>- Maggiore consapevolezza culturale della</li> </ul>	<p><b>13-18 anni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sviluppo di una maggior conoscenza di sé</li> <li>- Interesse riguardo all'indipendenza emotiva</li> <li>- Capacità intellettuali altamente</li> </ul>

comunicazione	sviluppate - Soglia di rischio più alta - Cambiamenti ormonali
---------------	--



Usando il bambino al centro come punto iniziale, aggiungi a questo diagramma qualsiasi fattore che credi possa influire sullo sviluppo e sulla comunicazione.



### **Come può la comprensione dello sviluppo infantile portare a migliori prassi?**

- Fare valutazioni personalizzate della situazione del bambino;
- Identificare le potenziali difficoltà della comunicazione;
- Comprendere i bisogni comunicativi del bambino basati sulle loro conoscenze, sviluppo e capacità personali;
- Elaborare piani di comunicazione per il bambino;
- Evitare danni nei confronti dei bambini identificando fattori che potrebbero influire sul loro sviluppo;
- **Altre mie idee...**

### **Come può la comprensione dello sviluppo infantile portare a prassi inadeguate?**

- Trattare tutti i bambini secondo un 'modello standard';
- Non riuscire a vedere i bambini individualmente;
- Giudicare o discriminare i bambini se non hanno raggiunto la fase di sviluppo 'corretta';
- Decidere in base all'età del bambino 'ciò che dovrebbe saper fare' invece di considerare le sue circostanze personali;
- Interpretare male i tratti della personalità come problemi dello sviluppo;
- Usare le conoscenze dello sviluppo come scusa per discriminare le famiglie più povere, ad esempio;
- **Altre mie idee...**

### **Quali fattori di sviluppo sono importanti durante una valutazione?**

- Non fare ipotesi;
- Mi dovrei domandare:
  - o Cos'è meglio per questo bambino in concreto, considerando le sue circostanze personali?
  - o Come potrebbero i bisogni di sviluppo del bambino influire sul modo in cui dovrei comunicare con lui?
  - o Come potrebbero i bisogni di sviluppo del bambino influire sulle mie decisioni?
  - o Posso rispondere a queste domande o devo rivolgermi a un professionista per farmi aiutare?
- È importante non avere pregiudizi su ciò che questo bambino in concreto ha da dire;
- **Altre mie idee...**

## 2.2 FATTORI IMPORTANTI DELLA COMUNICAZIONE E SVILUPPO INFANTILE

Questa sezione del modulo analizza alcuni fattori importanti della comunicazione e sviluppo infantile e i fattori di rischio e di protezione relativi a ognuno di questi:

- Attaccamento;
- Autostima;
- Capacità di recupero.

In questa parte del manuale, troverai una breve scheda informativa per ogni fattore. Ciò viene integrato con delle risorse e dei link aggiuntivi presenti nel Modulo di letture per il partecipante alla fine di questo manuale.

### ATTACCAMENTO

- **Definizione:**
  - Secondo la teoria dell'attaccamento, la relazione tra un bambino e la persona principale che si occupa di lui durante i primi 2-3 anni della sua vita dà forma al suo futuro sviluppo.
- **Bambini con attaccamento sicuro nella prima infanzia:**
  - Maggiore indipendenza, sviluppo sociale e comportamentale, maggiore autostima e più capacità di recupero.
- **Bambini senza attaccamento insicuro nella prima infanzia:**
  - Meno autostima, maggiore dipendenza dagli altri, isolamento e distanza dagli altri, maggiore tasso di depressione e di ansia.
- **Fonti e ulteriori informazioni:**

Getting attached: Parental attachment and child development,,  
<http://www.brookings.edu/blogs/social-mobility-memos/posts/2015/04/21-attachment-theory-parents-reeves>  
Providing a Secure Base, Gillian Schofield and Mary Beek, University of East Anglia, Norwich, Regno Unito <http://www.uea.ac.uk/providingasecurebase/resources>

### Annotazioni sul dibattito: cosa favorisce o ostacola un attaccamento sicuro?

#### Esempi:

- + Stabilità di almeno una persona principale che si occupa del bambino nella prima infanzia;
- La persona che si occupa del bambino non è single (o instabilità prolungata);
- + La persona che si occupa del bambino soddisfa le necessità del bambino;
- La persona che si occupa del bambino ignora il bambino.

### AUTOSTIMA

- **Definizione:**
  - Fiducia in se stessi e/o nelle proprie capacità.
- **Bambini con alta / positiva autostima:**
  - Si sentono sicuri; apprezzano il proprio valore; si adattano bene ai cambiamenti; credono di meritare amore e supporto.
  - Altri?

- **Bambini con poca / negativa autostima:**
  - Si sentono insicuri, brutti, non amati e pensano che nessuno li potrebbe amarli; non vogliono cambiamenti; pensano di non meritare amore e supporto; possono avere difficoltà nel comunicare; sono a rischio di soffrire di depressione, ansia, ecc.
  - Altri?
- Fonte e ulteriori informazioni:
  - Youngminds ([www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk))

**Annotazioni sul dibattito: cosa favorisce o ostacola l'autostima?**

**Esempi:**

- + Sentirsi amati dalla propria famiglia e amici;
- Essere criticati;
- + Venire incoraggiati ed elogiati;
- Non sentirsi ascoltati.

## CAPACITÀ DI RECUPERO

- **Definizione:**
  - La capacità di 'rialzarsi' dopo momenti negativi.
- **Bambini con capacità di recupero:**
  - 1) Hanno un alto livello di rischio, ma non soccombono alle avversità;
  - 2) Sviluppano delle strategie per superare le situazioni di stress cronico;
  - 3) Vivono dei traumi estremi (es. disastri, lutti o abusi) e si riprendono in modo eccellente;
  - (Masten et al 1990).
- **Bambini senza capacità di recupero:**
  - Soccombono o non si riprendono dalle avversità.
- Fonte e ulteriori informazioni:
  - Action for Children, Resilience in children and young people review:  
<https://www.actionforchildren.org.uk/resources-and-publications/research/resilience-in-children-and-young-people-review/>

### **Annotazioni sul dibattito: cosa favorisce o ostacola la capacità di recupero?**

- + Supporto da adulti fuori dal cerchio familiare;
- Isolamento dalla comunità;
- + Armonia familiare;
- Famiglia disfunzionale;
- + Forte legame (attaccamento);
- Mancanza di attaccamento.

## 2.3 FATTORI PERSONALI, SOCIALI E DI SVILUPPO CHE POTREBBERO INFLUIRE SULLA COMUNICAZIONE

Fattori personali, sociali e di sviluppo							
Norme culturali	Disabilità della comunicazione	Gravi traumi	Poca autostima	Molta autostima	Elevata capacità di recupero	Disabilità fisica	Attaccamento insicuro

Comportamento comunicativo							
Mancanza di contatto visivo	Grida e insulti	Dare informazioni contraddittorie	Silenzio	Battute e risate, mancanza di rispetto per la serietà della situazione	Non sta fermo	Estrema loquacità	Comunicazione diretta e razionale

Come si potrebbe interpretare erroneamente?							
Disinteresse	Mancanza di rispetto	Il bambino non è traumatizzato	Mentire	Incapace di comunicare	Il bambino non ha nulla da dire	Il bambino non prende sul serio la situazione	Il bambino si sente completamente sicuro e non ha bisogno di supporto

Che cosa sta realmente accadendo?						
Il bambino non si fida della situazione / l'adulto non ha dato il supporto necessari o affinché il bambino si fidi	Il bambino ha una disabilità di comunicazione / l'adulto non si sta adattando alla disabilità di comunicazione	Il bambino sta seguendo le norme sociali della comunicazione e con gli adulti / l'adulto non è sensibile alle regole culturali	Il bambino ha paura / l'adulto non sta reagendo in modo appropriato a questa paura	Il bambino non parla perché non percepisce sostegno / l'adulto non ha creato un ambiente sufficientemente sicuro	Il bambino ha imparato a sembrare calmo, ma è molto traumatizzato / l'adulto spera davvero che il bambino sia 'felice' e non se ne accerta	Il bambino non si aspetta niente dalla situazione / l'adulto non gli ha spiegato cosa potrebbe succedere

## Lavoro di gruppo – creare un caso di studio

- Nome;
- Età;
- Sesso;
- Contesto;
  - Con chi vive il bambino? Ciò è cambiato? Perché il bambino è 'in mano alla giustizia' / in un centro assistenziale / centro di detenzione? Cosa sta accadendo alla vita del bambino?
- Fattori personali, sociali e di sviluppo che potrebbero influire sulla comunicazione;
  - Il bambino ha qualche preoccupazione in merito al suo sviluppo che potrebbe condizionare il suo modo di comunicare? Il bambino ha qualche comportamento particolare riguardo alla comunicazione di cui i professionisti dovrebbero essere informati?
- Bisogni comunicativi.
  - In base a quanto detto sopra, il bambino ha bisogno di ulteriore supporto per comunicare? Ci sono delle tecniche di comunicazione particolarmente importanti?

### Idee ed esempi:

- Una bambina accusa la maestra di abuso;
- I genitori di un ragazzino stanno divorziando;
- Un bambino ha vissuto in vari centri di accoglienza e sta per essere trasferito in una nuova struttura;
- Un bambino proveniente da una zona di conflitto è un rifugiato ed è in conflitto con la legge;
- Un bambino ha una disabilità che influisce sulla sua comprensione del linguaggio ed è incapace di comunicare verbalmente con facilità.

Pensano che se non parliamo significa che non abbiamo un'opinione, ma spesso non è così. Dovrebbero capire che abbiamo giorni duri e tristi e non abbiamo voglia di aprirci con chiunque.

### La voce dei bambini e dei giovani

Pensano che i bambini stiano bene se non piangono. Dovrebbero chiederci come ci sentiamo davvero e non provare a indovinare e ipotizzare così tanto i nostri sentimenti.

# LETTURE PER IL PARTECIPANTE – MODULO 2

## Ulteriori informazioni sullo sviluppo infantile

### Teorie dello sviluppo

Ci sono molte teorie sull'apprendimento dei bambini e su ciò che influisce sul loro sviluppo. Personalità rilevanti nell'ambito della psicologia e dell'istruzione hanno osservato i bambini e hanno pubblicato le loro teorie su cosa sia lo sviluppo naturale e su come il modo di crescerli possa influire sul loro sviluppo. Vari teorici hanno tratto conclusioni diverse su come i bambini si sviluppino esattamente nelle diverse aree dello sviluppo. Quando si ha a che fare con la crescita e l'educazione di un bambino e si accetta una teoria, si possono cambiare le prassi. Alcuni teorici hanno avuto molto seguito.<sup>1</sup>

Tipo di teoria	Teorico	Teoria in pratica
Comportamentismo	Ivan Pavlov (1849 – 1936)  Burrhus Skinner (1904-1994)	Il comportamento può essere modificato dagli stimoli (esperimento con il cane e la campana)  Il comportamento può essere modificato dalle ricompense o dalle punizioni, rafforzandolo positivamente o negativamente.
Apprendimento sociale	Albert Bandura 1925 -	Il comportamento può anche essere appreso imitando gli altri (esperimento sull'aggressività con la 'bambola Bobo')
Costruttivismo	Jean Piaget (1896 – 1980)  Lawrence Kohlberg  Lev Vygotsky (1896 – 1934)  Jerome Bruner 1915 –  Margaret Donaldson 1926 –  Chris Athey	4 fasi logiche dello sviluppo e degli schemi cognitivi  Anche 3 fasi dello sviluppo morale  Suddivisione delle 3 fasi dello sviluppo morale di Piaget  L'importanza del linguaggio nell'apprendimento – 'zona di sviluppo prossimale' (partecipazione dell'adulto per un apprendimento con mediazione, <i>scaffolding</i> )  3 modi di pensare e l'importanza della cultura nell'apprendimento  Pensiero collocato all'interno di un contesto

<sup>1</sup> How Children Learn From Montessori to Vygotsky – educational theories and approaches made easy – Linda Pound (2005) Step Forward Publishing.



		familiare o svincolato da esso (astratto) Sviluppo del lavoro di Piaget sugli schemi
Teorie psicoanalitiche	Sigmund Freud (1856 – 1939)  Erik Erikson (1902 – 1994)	3 fasi dello sviluppo della personalità  8 fasi dello sviluppo psicosociale
Teoria dell’attaccamento (sviluppo sociale, emotivo e comportamentale)	John Bowlby – (1907 – 1990)  Donald Winnicott (1896 – 1971)	I bambini hanno bisogno di un attaccamento emotivo a degli adulti principali  Ansia da separazione  L’importanza delle interazioni tra madre e figlio per lo sviluppo Come la privazione può influire sullo sviluppo Un bambino non può esistere in isolamento

#### **RISORSE SULLO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO INFANTILE**

Per maggiori informazioni sullo sviluppo del linguaggio infantile, le seguenti pagine web offrono un’ampia gamma di risorse.

I CAN (organizzazione benefica per la comunicazione infantile) - <http://www.ican.org.uk/>

Talking Point (organizzazione benefica per la comunicazione infantile) - <http://www.talkingpoint.org.uk/>

American Speech-Language-Hearing Association - <http://www.asha.org/public/speech/development/Parent-Stim-Activities.htm>

Royal College of Speech and language therapists - <http://www.rcslt.org/docs/free-pub/helpyourchildtotalk.pdf>

#### **RISORSE E INFORMAZIONI SULLO SVILUPPO INFANTILE**

Young Minds (organizzazione benefica per la salute mentale e il benessere dei giovani) - <http://www.youngminds.org.uk>

Five to Thrive (pagina web con risorse su modelli genitoriali positivi e neuroscienza) - <http://www.fivetothrive.org.uk/>