



**BEDFORD**  
BOROUGH COUNCIL

**COVID-19**  
(Coronavirus)



---

# Rientro a scuola: una guida per i genitori

---

*Sosteniamo il rientro a scuola dei bambini e dei giovani*

*Servizi per l'infanzia*

## Contenuti

Introduzione .....	3
Strategie per gestire il rientro a scuola dei vostri bambini .....	5
Alunni con bisogni educativi speciali e disabilità (SEND), con problemi sociali, emotivi o di salute mentale (SEMH) con bisogni comunicativi (con o senza EHCP), bambini in affido (LAC), bambini con bisogni (CIN) o bambini con un Piano di Tutela (CPP) .....	8
Alcuni siti utili .....	9
Appunti .....	10

## Ringraziamenti

Questa guida è stata compilata dagli Psicologi dell'età evolutiva di Bedford Borough Council. I principi fondamentali presentati in questo documento si basano sulle indicazioni fornite dal governo all'epoca della compilazione. Siamo pienamente consapevoli che, vista la natura transitoria del tasso d'infezione (R-rate), le informazioni qui contenute sono soggette a modifiche. Il materiale presentato in questa guida fa riferimento tanto a presupposti teorici chiave della letteratura in materia quanto alle tecniche e strategie pratiche gentilmente condivise da Wakefield (2020) e BiBorough Councils (2020).

## Introduzione

Il cambiamento è parte inevitabile della vita e influenza tutti noi. Quando i bambini e i ragazzi torneranno a scuola dopo l'isolamento globale tutto sarà diverso ed è probabile che questo causi un certo livello di ansia. Questi ultimi mesi di assenza senza precedenti dalla scuola hanno sicuramente causato una grave interruzione non solo dell'apprendimento ma anche del loro sviluppo sociale ed emotivo. Una volta usciti dall'isolamento i bambini ed i ragazzi avranno bisogno di sostegno per gestire (tra le altre cose): la loro salute mentale, le opportunità formative perse, i possibili lutti in famiglia, le malattie, l'impatto dei cambiamenti economici sulla loro vita, lo stress e l'ansia dei genitori ed i cambiamenti nei loro rapporti con amici e parenti. Questo potrebbe causare dei cambiamenti nel loro comportamento difficili da gestire.



Alcune cose che potreste notare nei bambini:

- **Difficoltà a separarsi da voi:** rimanere attaccati a voi quando devono entrare a scuola; rifiutare o non volere andare a scuola; sembrare stressati o costantemente preoccupati che possa succedere qualcosa di male a voi o ad un membro della famiglia; non volere essere lasciati soli; difficoltà a dormire ed incubi; lamentarsi di malesseri fisici.
- **Cambiamenti d'umore:** assenza di interazione; grande irascibilità; scatti d'ira; tristezza; chiudersi in se stessi.
- **Cambiamenti del comportamento:** il comportamento potrebbe diventare più difficile o indisciplinato del solito per esempio mostrando segni di aggressività, irascibilità, ribellione, scatti d'ira o ipersensibilità.
- **Indicatori legati all'ansia:** paura eccessiva e persistente; ipervigilanza; pianti, blocchi, capricci; evitare specifiche situazioni; preoccupazione per la sicurezza e il pericolo legati al coronavirus; frequenti riferimenti a 'disastri' e preoccupazione che ne arriverà un altro.
- **Somatizzazione (sintomi fisici causati dalla preoccupazione):** lamentele persistenti di problemi fisici come mal di stomaco, mal di testa o nausea.
- **Regression del comportamento:** pipì a letto; parlare con una voce da 'bambino'; succhiarsi il dito.
- **Scarsa autostima:** sensazioni di essere 'meno capace', per esempio quando dicono 'Non riesco a farlo' frequentemente oppure quando evitano attività percepite come troppo impegnative.
- **Problemi a relazionarsi:** Perdita o cambiamenti nelle amicizie; isolamento sociale; impegnarsi in attività più solitarie.
- **Umore depresso:** Irascibilità; perdita d'interesse verso attività che prima piacevano; mangiare troppo o troppo poco; disturbi del sonno. Cercate subito aiuto se vostro figlio si autolesiona o ha pensieri suicidi.
- **Difficoltà a concentrarsi e prestare attenzione.**



Per attenuare per quanto possibile l'impatto viene comunemente consigliato ai professionisti dell'istruzione di **preparare delle efficaci strategie di transizione** che possono essere adottate quando le scuole riapriranno le porte ai bambini. Una transizione efficace può avere un impatto positivo sui risultati scolastici, sull'autostima e il benessere emotivo dei bambini. Le strategie pratiche di transizione cambieranno a seconda delle circostanze particolari di ogni scuola. Tuttavia c'è una serie di principi universali che possono essere presi in considerazione da tutti.

Va fatto notare che **le scuole dovranno considerare ogni bambino / ragazzo come se fosse un nuovo alunno** (che ci siano cambiamenti nell'ambiente scolastico o meno), a causa del lasso di tempo durante il quale sono stati assenti.

Anche per i genitori o quelli che si occupano dei bambini il rientro a scuola porterà dei cambiamenti significativi. Avete passato un lungo periodo a casa con i vostri figli ed è probabile che abbiate dei timori circa il loro rientro a scuola. E' assolutamente normale e comprensibile avere questi timori in questa situazione. E' importante che le scuole capiscano le vostre emozioni e cerchino attivamente di ridurre queste ansie.

Alcuni dei principali timori potrebbero essere:

- La sicurezza del vostro bambino, soprattutto se ci sono già problemi di salute.
- L'effetto a lungo termine dell'impatto emotivo dei recenti avvenimenti ( incluse esperienze di lutto o perdita).
- L'impatto dell'interruzione dell'apprendimento e dello sviluppo educativo del bambino.
- La capacità del vostro bambino di riallacciare amicizie e rapporti a scuola.

## Strategie per gestire il rientro a scuola dei vostri bambini

Collaborare da vicino con la scuola di vostro figlio vi aiuterà a ridurre le preoccupazioni ed i timori vostri e del vostro bambino. Qui sotto trovate alcuni suggerimenti su come potreste aiutare i vostri figli a gestire il loro rientro a scuola e anche su cosa potreste aspettarvi dalla scuola.

**Va fatto notare che le indicazioni del governo vengono aggiornate regolarmente e quindi tutte le strategie ed i suggerimenti vanno visti nell'ottica delle linee guida odierne.**



- **Comunicazione efficace e rafforzata:** Dovreste avere un punto di contatto chiave a scuola a cui esprimere le vostre preoccupazioni in generale e con cui condividere delle informazioni specifiche che possono avere un impatto sul rientro a scuola del vostro bambino (per esempio un lutto dovuto al coronavirus).
- **Consultazione tra scuola e casa:** Utilizzate metodi alternativi di comunicazione prima della transizione come scambi email, conversazioni telefoniche e videochiamate.
- **Misure di sicurezza e di distanziamento in pubblico:** Dovreste ricevere informazioni dettagliate su come vengono implementate le misure a scuola e come queste misure aderiscono alle indicazioni del governo.
- **Creazione di un piano per la transizione:** Discutete dettagliatamente di come potrebbe essere il primo giorno di scuola dopo l'isolamento per sottolineare non solo gli aspetti positivi ma anche le potenziali difficoltà. Informatevi sulla persona a cui i vostri figli potrebbero rivolgersi a scuola in caso di difficoltà. Assicuratevi di capire bene i cambiamenti all'interno delle aule, e quelli all'interno dei gruppi di studenti. E' importante che siate chiari quando ne parlate con i vostri figli.
- **Piani di transizione:** La scuola dovrebbe informarvi di tutti i piani di transizione che vengono implementati, spiegarvi quali misure sono state rafforzate e come possono adattare queste misure per soddisfare le esigenze individuali di ogni alunno. Questo tipo di informazioni potrebbe includere: il rafforzamento del sostegno emotivo a disposizione degli alunni, le misure che la scuola prenderà per gestire l'impatto sull'apprendimento e qualsiasi cambiamento a cui preparare i bambini (per esempio, nuovi insegnanti o addetti, nuove aule e nuove routine).
- **Familiarizzare il bambino con il nuovo ambiente:** Sarebbe utile se le scuole vi fornissero un album fotografico virtuale oppure un tour virtuale che mostri le caratteristiche principali della scuola e delle aule (per esempio l'entrata della scuola, i bagni, l'area di ricreazione, gli attaccapanni ecc.) e di come potrebbero essere diversi al rientro a scuola.
- **Orari scaglionati:** Le restrizioni attuali potrebbero impedire a voi e ai vostri bambini di seguire la solita routine per quanto riguarda l'accompagnamento a scuola e la ripresa dopo le lezioni. I bambini potrebbero cominciare e finire la scuola ad un orario diverso dai loro amici. Parlate di questi cambiamenti con loro e di come potreste gestirli.

- **Preparatevi all'ansia da separazione:** Anche se il vostro bambino non ha avuto nessuna difficoltà a separarsi da voi in passato, l'esperienza del periodo d'isolamento (positiva o negativa che sia) potrebbe causare difficoltà di separazione. Informate l'insegnante se il vostro bambino sta avendo difficoltà a separarsi da voi ai cancelli della scuola. Collaborate con l'insegnante per pensare ad attività interessanti che potrebbero coinvolgere gli studenti.
- **Oggetti transizionali (per esempio un giocattolo):** I bambini potrebbero aver bisogno di ulteriore sostegno per fare la transizione emotiva dalla dipendenza all'indipendenza quando si separano da voi. Degli oggetti transizionali possono aiutare a fornire sollievo ai bambini e sostenerli durante questa transizione anche se potrebbe essere difficile facilitare questo a scuola a causa delle norme del governo sul rischio della diffusione. Le scuole possono, volendo, stabilire delle regole su quali oggetti transizionali ammettere a scuola (per esempio giocattoli duri che possono essere igienizzati).
- **Prevedibilità e routine:** E' importante mantenere delle routine giornaliere costanti, specialmente durante la fase di riambientazione nelle prime settimane. I bambini reagiscono bene quando gli si impongono limiti perché li fa sentire sicuri. Siate chiari circa le regole e le aspettative. Cercate di preparare in anticipo i vostri figli ai cambiamenti a venire. Un calendario visuale potrebbe aiutare a creare un senso di stabilità e di sicurezza. Cercate di programmare attività piacevoli e 'momenti speciali' da passare con loro ogni volta che potete.
- **Ascoltate i vostri bambini:** Adattate le domande da fare ai bambini e dategli lo spazio per esprimere le loro preoccupazioni. Cercate di includere idee ed emozioni legati al cambiamento e alla transizione nei giochi che fanno, nelle storie che raccontate e nei giochi di ruolo.
- **Come aiutare il bambino a gestire le sue emozioni:** Aiutate il vostro bambino a capire una serie di stati emotivi usando dei grafici dei sentimenti o delle flashcard in commercio. Potreste anche semplicemente disegnare delle facce su un foglio di carta e aiutare vostro figlio a identificare i sentimenti che esprimono. Aiutate vostro figlio a costruire un 'self-toolkit' (una specie di borsa degli attrezzi psicologici) su cui possono fare affidamento quando si sentono sotto pressione. In questa borsa possono metterci le strategie da usare in particolari situazioni. Per esempio una pallina antistress, fare le bollicine (per respirare lentamente), schede per ricordargli con chi possono parlare dei loro sentimenti eccetera. Rassicurate i vostri bambini che gli adulti stanno lavorando sodo per tenerli al sicuro. Fategli capire che queste sensazioni sono normali e che tutti stanno avendo difficoltà in questo periodo e non ci sono sensazioni giuste o sbagliate.

- C'è una vasta gamma di **storie** e di **risorse** che possono aiutare il vostro bambino a capire queste emozioni. Per esempio:
  - **Everybody worries** – un libro illustrato per bambini (<https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9cc?authid=Xu9pcOzU3TQx>).
  - **The Huge Bag of Worries** di Virginia Ironside e Frank Rodgers ( 2-5 anni di età).
  - **What to Do When You Worry Too Much?** Come superare l'ansia, una guida per i bambini ( 6-12 anni di età) - Dawn Huebner.
  - **Don't Worry, Be Happy** - Poppy O'Neill (7-11 anni di età).
  - Altre tecniche che possono aiutare sono **worry monsters** (i mostri timori) o **thought diaries** (i diari dei pensieri).



- **Le tecniche di respirazione** possono essere adoperate dai vostri figli per regolare le loro emozioni:
  - Fare un bel respiro lento e profondo, ispirando attraverso il naso ed espirando dalla bocca (dall'addome al diaframma).
  - Fare le bollicine di sapone o soffiare su una girandola.
  - Spegnerle soffiando delle immaginarie candele (rappresentate dalle dita della mano).
  - Fare una gara di fischi.
  - Immaginare che ad ogni respiro il corpo si riempia lentamente di un rilassante colore, aroma, luce o calore.
  - Respirare lentamente contando fino a tre secondi, trattenere il respiro per altri tre secondi, ed espirare per altri tre.
- **Controllo del comportamento:** Ricordatevi che tutte le forme di comportamento sono un modo di comunicare. Pensate alle attività calmanti che potreste fare con i vostri figli. Attività utili per questo potrebbero essere colorare, cuocere al forno, giocare a calcio, leggere libri ecc. Prendete in considerazione un sistema di ricompensa (adesivi) per i comportamenti che volete rinforzare.
- **Autostima:** Aiutate il vostro bambino a sviluppare un senso di maestria e di controllo che gli permetta di usare i suoi punti di forza. Incoraggiate delle discussioni in cui si parli della loro esperienza dell'isolamento e di come hanno affrontato le potenziali difficoltà.

## Alunni con bisogni educativi speciali e disabilità (SEND), con problemi sociali, emotivi o di salute mentale (SEMH) con bisogni comunicativi (con o senza EHCP), bambini in affido (LAC), bambini con bisogni (CIN) o bambini con un Piano di Tutela (CPP)

- **Programmi individuali di reintegrazione:**

Per tutti i bambini che sono stati identificati come vulnerabili (in particolare quelli con EHCP = piano per la cura, la salute e l'istruzione) è consigliabile che ci siano, per quanto possibile, contatti regolari tra i genitori o quelli che si occupano dei bambini, i servizi sociali che collaborano con l'alunno / la famiglia e lo staff docente, per produrre insieme il piano di reintegrazione più efficace. Lo scopo dovrebbe essere quello di unificare le strategie e le routine aggiornate che hanno funzionato a casa con i consigli degli esperti nei vari campi e il sostegno scolastico e gli approcci pedagogici che si sono dimostrati efficaci in passato.



- **Limiti e routine:** Assicuratevi che i vostri figli sappiano che cosa ci si aspetta da loro e che le situazioni e le routine a cui sono abituati sono cambiate a causa dell'impatto del coronavirus.
- **Benessere emotivo:** Il vostro bambino potrebbe aver bisogno di un livello maggiore di sostegno emotivo e di attenzione tramite i rapporti premurosi con gli adulti più importanti per consentire una reintegrazione positiva. Molti insegnanti sono sicuramente rimasti in contatto con specifici alunni durante la chiusura delle scuole e hanno un'idea di come questi ragazzi stiano affrontando la situazione, anche se questo potrebbe manifestarsi in modo diverso all'interno dell'ambiente scolastico. Essere a conoscenza del livello di benessere emotivo di un alunno aiuterà il personale a valutare meglio quando sarà il momento giusto per riprendere le lezioni formali.
- **Gruppi di sostegno (nurture groups):** I gruppi di sostegno possono essere utilizzati all'interno della scuola e sono gestiti da un insegnante designato a questo scopo che opera degli interventi psicosociali con un gruppo fino a 12 studenti. Viste le attuali indicazioni del governo è consigliabile che le scuole che desiderino creare dei Gruppi di sostegno lo facciano con bambini che fanno parte della stessa 'bolla'. E questo potrebbe significare che tutti gli insegnanti includano dei principi e degli approcci di sostegno nel loro insegnamento quotidiano e che dedichino dei momenti specifici durante le lezioni ad attività di sostegno.
- **Sicurezza:** Gli alunni con bisogni educativi speciali (SEND) potrebbero aver bisogno di maggior aiuto per fargli comprendere come proteggersi e come funzionano le nuove regole (per esempio quelle che hanno a che fare con l'igiene e le distanze di sicurezza).
- **Sostegno in caso di lutto:** Informate la scuola se pensate che il vostro bambino possa trarre beneficio dal sostegno in caso di lutto. Ulteriori informazioni e risorse su come meglio sostenere questi bambini si possono trovare qui: <https://www.winstonswish.org/coronavirus-schools-support-children-young-people/>.



## Alcuni siti utili

- <https://www.camhs-resources.co.uk/coronavirus>
- [www.boingboing.org.uk](http://www.boingboing.org.uk)
- [www.nurtureuk.org](http://www.nurtureuk.org)
- [www.youngminds.org](http://www.youngminds.org)

*Ricordatevi che quello che ha funzionato oggi potrebbe non funzionare domani.*

## Appunti

## Appunti

## Per saperne di più

Se desiderate altre copie della guida, una copia a caratteri grandi o informazioni su di noi ed i nostri servizi, per favore telefonateci o scriveteci all'indirizzo sotto.

Për Informacion

معلومات کے لئی

للمعلومات

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Informacija

برای اطلاع

Za Informacije

Per Informazione

তথ্যের জন্য



01234 228693



**Educational Psychology Team**

Bedford Borough Council

Borough Hall

Cauldwell Street

Bedford MK42 9AP



school.support@bedford.gov.uk



www.bedford.gov.uk