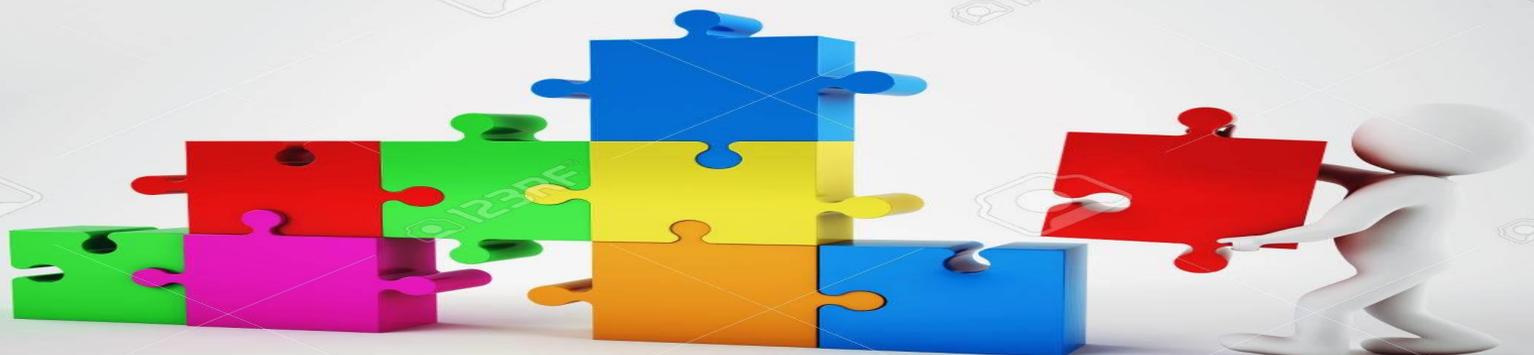


A scuola: garantire le attività educative e didattiche e non solo

assistenza psicologica per supportare la scuola nell'erogazione del servizio nel contesto emergenziale in atto, con l'obiettivo di fornire assistenza psicologica agli alunni ed al personale.

In famiglia: come ridurre l'ansia e gestire lo stress e non solo.



COVID-19 in Italia

- **9 milioni** di bambini e adolescenti sono stati esposti allo scenario emergenziale SARS CoV-2
- 7,6 milioni di alunni italiani hanno sospeso la frequenza delle lezioni in presenza e le attività educative, sportive, culturali e aggregative.
- difficile prevedere le effettive conseguenze sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti, sia nell'immediato che in futuro. Inoltre, le evidenze scientifiche disponibili si riferiscono a situazioni solo parzialmente sovrapponibili all'emergenza italiana attuale e sono comunque limitate per quanto riguarda bambini e adolescenti.



Perdita di contatto con i pari e convivenza forzata con familiari con difficoltà educative hanno comportato difficoltà di gestione e situazioni stressanti o molto conflittuali (specie nei bambini e ragazzi con disturbo di panico, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo oppositivo-provocatorio, disturbo della condotta, ADHD).

«Sono in corso analisi più approfondite, finalizzate ad individuare il peso che le singole diagnosi, le comorbidità, il genere, le difficoltà socio-economiche o logistiche familiari possano aver avuto sulle modificazioni sintomatologiche rilevate.»

Masi Gabriele



Educazione/apprendimento

salute mentale

La salute mentale di bambini e adolescenti è il risultato di un insieme di fattori tra cui **l'educazione e l'apprendimento, a patto che questi siano veicolati da uno scambio emotivo.**

Garantire le **attività educative e didattiche è indispensabile per il benessere psico-fisico oltre che per l'organizzazione della vita dei minori di età e delle loro famiglie, in particolare per quelli maggiormente vulnerabili.**

Negli ambiti educativi

- deve essere facilitata **la condivisione delle emozioni relative a quanto accaduto nel corso dell'emergenza e l'identificazione tempestiva delle situazioni di vulnerabilità;**
- deve **essere incrementata la consapevolezza e il coinvolgimento partecipativo di bambini e ragazzi, e conseguentemente veicolata al meglio l'abitudine alle appropriate strategie di prevenzione del contagio, colmando il gap che potrebbe essersi verificato o amplificato in questi mesi per bambini e ragazzi in situazione di vulnerabilità.**



Garantire le attività educative e didattiche

diritto a socialità, gioco
educazione e
apprendimento



tutela della salute

- Rinforzare modelli positivi e promuovere resilienza e benessere.
- Senso di autoefficacia → promuovere esperienze e attività in cui i bambini e gli adolescenti possano svolgere un ruolo attivo nell'aiutare se stessi, le loro famiglie e le loro comunità.
- Attività come occasione di apprendimento ed esercizio e anche strategia di supporto ad elaborare e integrare i propri vissuti.

diritto a socialità, gioco, tutela della salute
educazione e apprendimento

Conoscere esperienze e vissuti dei bambini

- Promuovere attività di piccolo gruppo > realizzazione personale, inclusione e partecipazione attiva, tramite azioni di *peer education* > sviluppo psicosociale nelle diverse fasce di età.

Fornire supporto emotivo e consapevolezza

- **Ascoltare, soprattutto le emozioni**
- **Dire cose vere**
- **Utilizzare un linguaggio adeguato**
- **Lasciare spazio per riprendere il discorso**
- **Parlare in modo tranquillo e diretto**
- **Evidenziare che non siamo soli, e che ognuno può fare qualcosa**
- **Farsi aiutare da materiali adatti**



Didattica e sviluppo psicosociale

Svolgere le discussioni in piccoli gruppi disposti in Cerchio

Valorizzazione degli alunni

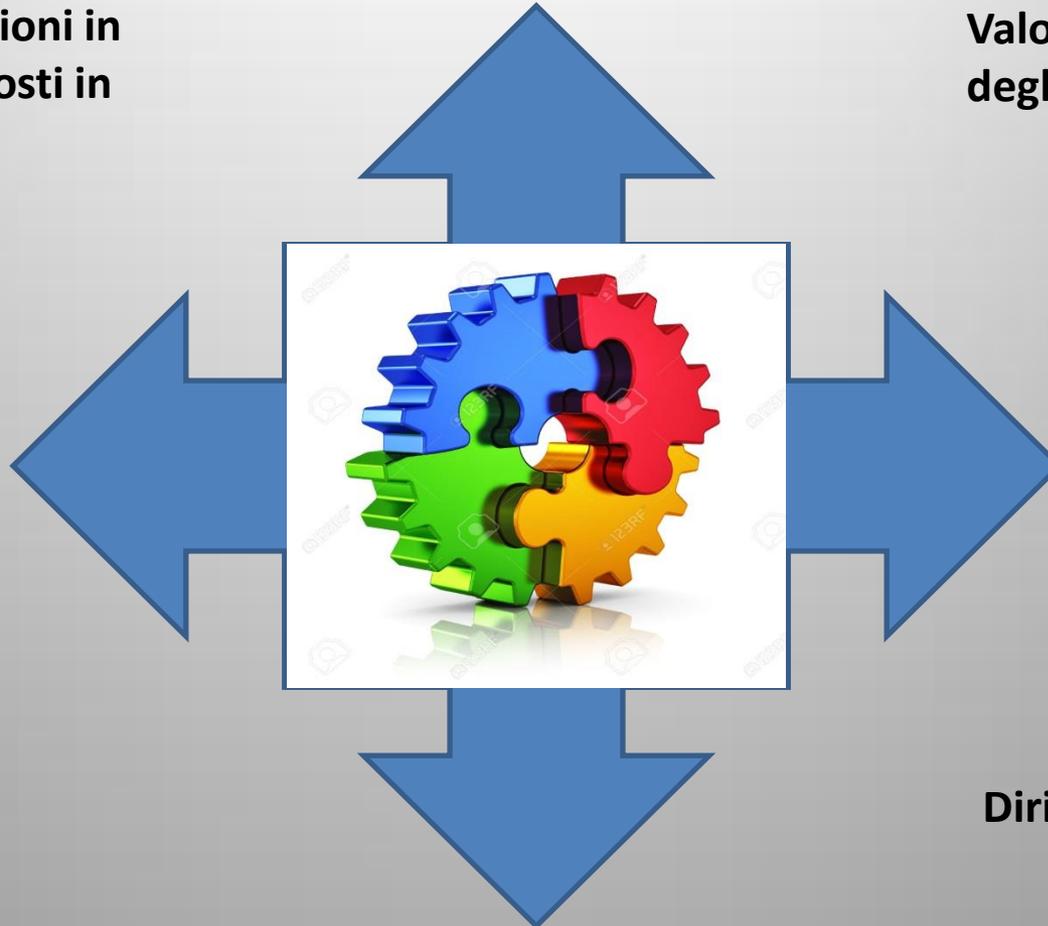
Partecipazione dell'insegnante/educatore

Porre domande

Favorire la Discussione

Diritto di tacere

Mostrare empatia e offrire sostegno



DID, metà tra DAD e didattica in presenza: aiutare i più vulnerabili

Come comportarsi?

Mappare in modo approfondito tutti gli studenti rimasti esclusi in questi mesi, perché possano essere intercettati e raggiunti in modo da affrontare e superare il digital divide: ricevere i dispositivi, disporre di una connessione Internet ed essere supportati nel miglioramento delle competenze digitali.

Attivare tempestivamente **programmi di sostegno individuale mirati** agli studenti più in difficoltà e con bisogni educativi speciali, prevedendo per loro l'accompagnamento di un tutor che li affianchi nello studio a distanza, attraverso una stretta collaborazione tra scuole e famiglia.

In caso di chiusura temporanea della scuola, approfondire le modalità più appropriate per garantire la didattica a distanza a **bambini e ragazzi con disabilità, e quelle per il mantenimento o potenziamento delle figure di supporto e affiancamento anche a distanza.**



I più piccoli e i vulnerabili hanno il diritto di sapere e comprendere

i più piccoli e i vulnerabili si affidano e si fidano di chi si prende cura di loro. Sono abituati a

non sapere cosa accadrà domani e a fare continuamente nuove esperienze, fidandosi di chi indica loro la strada da percorrere.

ascoltare – spiegare- condividere - comprendere

Incertezze

Emozioni

DSA,ADHD, autismo,

BES disabilità intellettiva

È necessario sviluppare messaggi accessibili e utilizzare forme di comunicazione adeguate alle caratteristiche delle singole persone con disabilità (sensoriali, intellettive, comunicative e psicosociali).



Covid - disabilità

Confusione

Allerta emotivo o Paure

Nervosismo

Aumento di Autostimolazione

Comportamenti Aggressivi

Sintomi fisici

Preoccupazione che accada qualcosa di brutto



Pianto,
tristezza e demoralizzazione

Agitazione

Perdita di Abilità

Oppositività

Ansia

Irritabilità e Rabbia

Intorpidimento
emotivo

Disorientamento

Aumento stereotipie

Ritiro Sociale

insonnia e

Incubi

Colpe e Vergogna

Come possiamo intervenire sul tempo?

- **Conoscere in anticipo quello che accadrà nella giornata e nella settimana è per un modo per rendere prevedibile il presente e l'immediato futuro e, conseguentemente, per ridurre l'ansia.**
- **Fare il possibile per mantenere le persone attive, riprogrammando un'agenda con attività di apprendimento, motorie e ricreative.**
- **Utilizzare un'agenda visiva, inserendo sequenze di immagini, disegni o scritte, esempi su <http://sovrasonalecaa.org>.**
- **Valutare insieme all'interessato quali attività preferisce e con chi desidera svolgerle nel gruppo.**
- **I social media possono essere utilizzati per impostare gruppi di supporto /mantenere il supporto sociale, soprattutto per coloro che sono in una fase di isolamento.**



Impegnarsi in **un'attività creativa, come il gioco e il disegno**

Utilizzare **video educativi (meglio se con protagonisti i pari)**

Utilizzare **sistemi di comunicazione per immagini seguite da rinforzi positivi**



Può anche essere utile dare le informazioni attraverso **scritti o immagini**

Coinvolgere la famiglia e altre reti di sostegno nel fornire informazioni

Esprimere e comunicare i sentimenti inquietanti in un ambiente sicuro e solidale

Condividere semplici fatti su ciò che sta succedendo e dare **informazioni chiare su come ridurre il rischio di infezione in parole**

- eccesso di rigidità
- negazionismo
- snaturamento delle relazioni
- interpretazione dell'isolamento come sociale e non fisico
- senso di precarietà
- punti di vista radicali
- trauma da pandemia



Aumenta flessibilità e resilienza nei bambini

regole non sono bianche o nere, ma grigie
Coinvolgimento
partecipazione emotiva
aiuto nel comprendere
cosa sta accadendo

In famiglia: come ridurre l'ansia e gestire lo stress

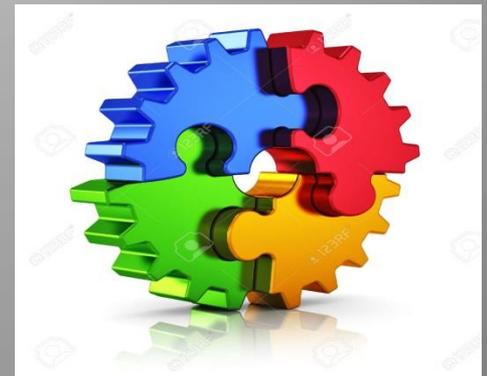


**GUIDA
ANTI-STRESS
PER I CITTADINI
SUGGERIMENTI PER GESTIRE LO STRESS E
SALVAGUARDARE
IL BENESSERE POSSIBILE AL TEMPO DEL
CORONAVIRUS
GUIDA DAGLI PSICOLOGI PER TUTTI I
CITTADINI**



1. Parla con le persone che ami e di cui ti fidi
2. Mantieni uno stile di vita sano
3. No a fumo, alcool o droghe per gestire le emozioni
4. Segui la notizie da fonti attendibili
5. Limita la visione di telegiornali e la lettura di notizie catastrofiche
6. Attingi alle abilità che hai usato in passato
7. Prenditi cura dei bambini con empatia
8. Crea opportunità di gioco e relax per i più piccoli
9. Tieni i bambini il più possibile in famiglia
10. Continua a seguire routine e orari
11. Spiega cosa sta accadendo

Non minimizzare, né stravolgere il concetto di rischio. Quello che è certo è che dobbiamo stare tutti attenti a seguire le raccomandazioni e le regole di base del vivere comune e le raccomandazioni per contrastare la diffusione del virus.

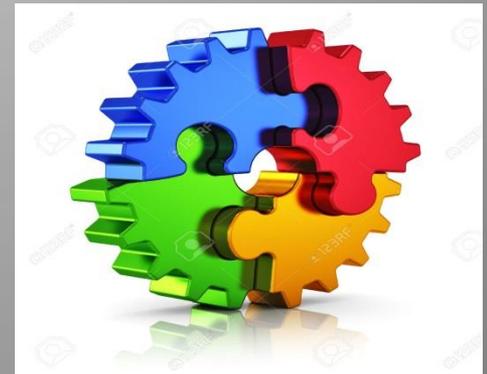


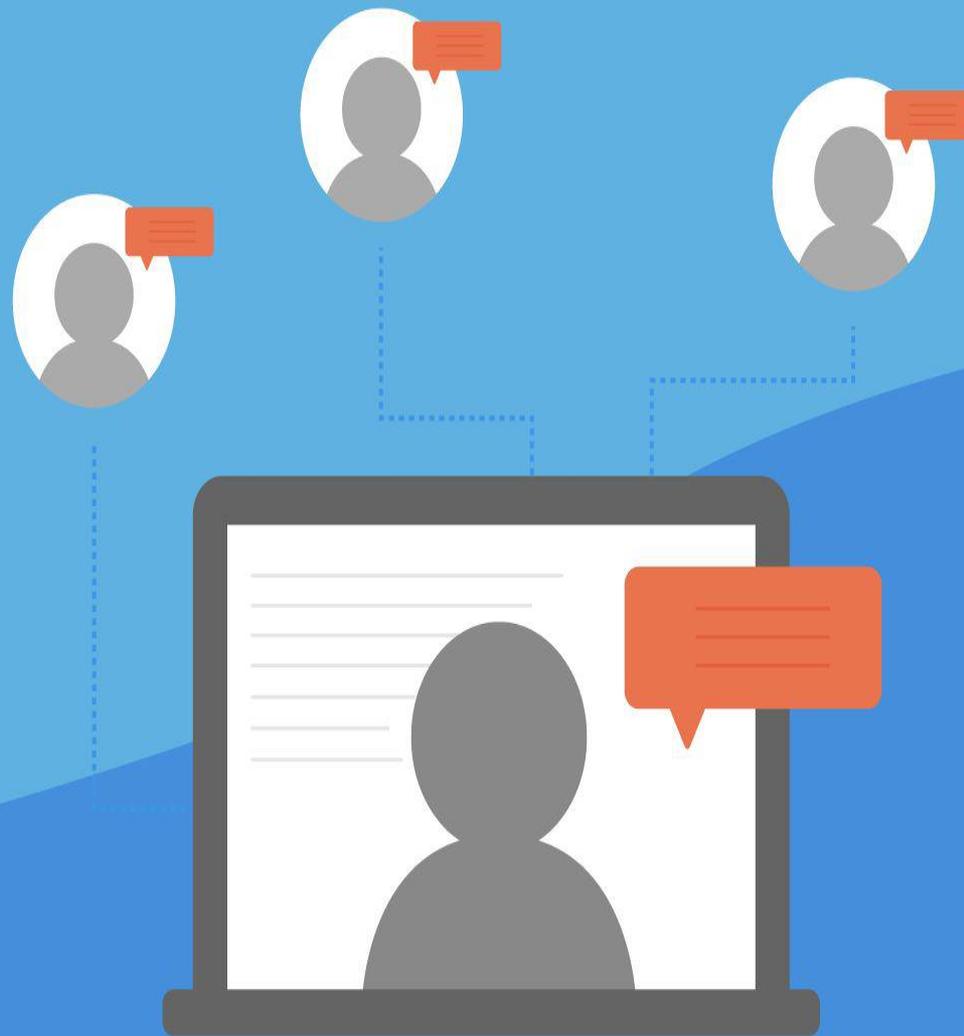
Perché ci sentiamo così vulnerabili? L'effetto della rana bollita

A volte la complessità di ciò che ci accade si rivela più semplice di quanto potessimo arrivare a pensare. Ci sono delle metafore che riescono a sintetizzare tutto alla perfezione. È il caso della “*rana bollita*”. Immaginate una pentola contenente acqua fredda in cui nuota una rana. Sotto la pentola il fuoco è acceso, per cui l'acqua si riscalda pian piano, diventando tiepida. La rana la trova abbastanza gradevole e continua a nuotare senza pensieri. Ma quando la temperatura sale e l'acqua è decisamente più calda, la rana comincia a non essere più a suo agio e a spaventarsi. Vorrebbe uscire dalla pentola, ma non ha più la forza per farlo, l'acqua bolle! È ferma e inerme, la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce bollita. Se la rana fosse stata immersa direttamente nell'acqua a 50° avrebbe dato un colpo di zampa percependo immediatamente il pericolo e sarebbe balzata subito fuori dal pentolone.

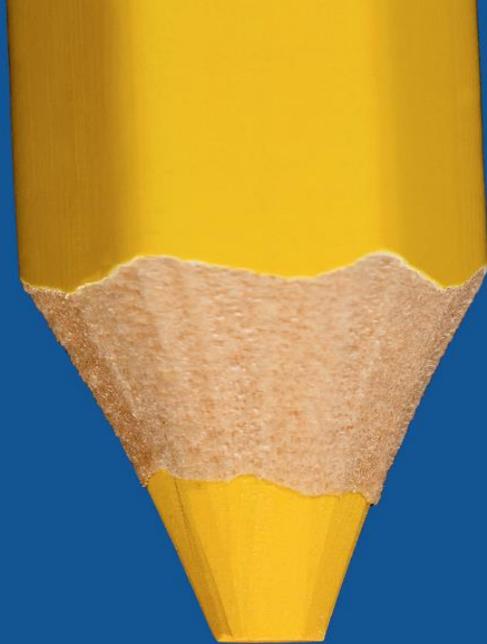


- 1. GESTIRE LO STRESS E SVILUPPARE RESILIENZA**
- 2. RISCOPRIRE LE PROPRIE RISORSE**
- 3. DARE DIGNITÀ AD OGNI ASPETTO DELLA GIORNATA**
- 4. GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE**
- 5. APRIRE LA MENTE ALL'ALTRO...VICINO**
- 6. APPLICARE IL MINIMALISMO DIGITALE**
- 7. RIORGANIZZARE LE PROPRIE ABITUDINI QUOTIDIANE**
- 8. NON DIMENTICARE L'ATTIVITÀ FISICA**
- 9. SOCIALIZZA, ADESSO HAI TEMPO PER FARLO**
- 10. ASCOLTARE**
- 11. NON DIMENTICARE IL TEMPO PER IL RIPOSO**
- 12. PROVARE AD IMPARARE NUOVE ABITUDINI**
- 13. NON VIVERE SOLO DI CORONAVIRUS!**
- 14. RIFLETTERE SULLA GESTIONE DELLA PAURA**
- 15. MA ANCHE SMETTERE DI PENSARE AD ESSA**
- 16. SFORZARSI DI TROVARE QUALCHE ASPETTO POSITIVO**
- 17. TROVARE SUPPORTO PSICOLOGICO**





DIDATTICA DIGITALE

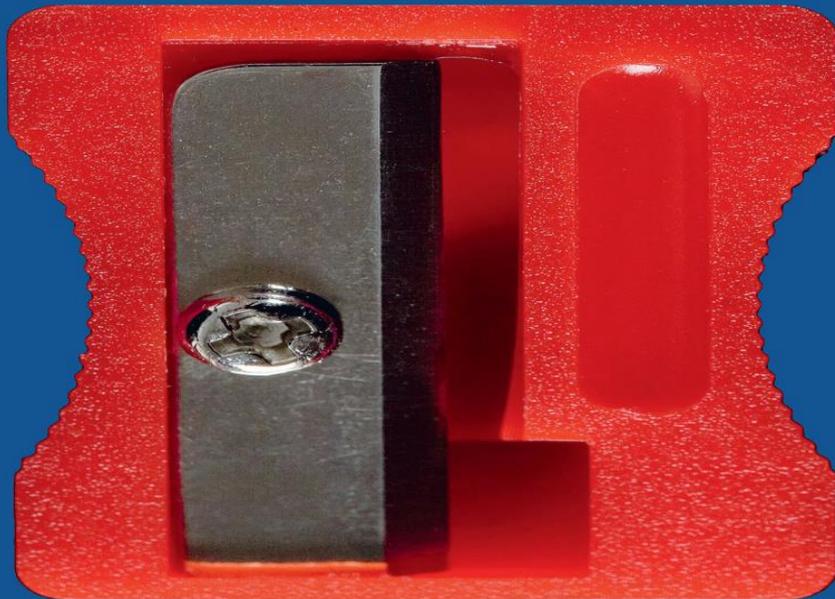


SAGGI OLTRE

Sciltian Gastaldi

Lo so f@re!

Guida all'apprendimento
misto e all'insegnamento
(anche) a distanza




MONDADORI
UNIVERSITÀ

GRAZIE PER ASCOLTO E COLLABORAZIONE

