

Come facilitare un rientro a scuola mentalmente sano per i Suoi figli

L'ultimo anno è stato lungi dal normale! Sappiamo che molti studenti e famiglie desiderano tornare all'esperienza scolastica "normale", ma altri sono preoccupati del rientro a scuola e di come sarà per loro questo nuovo anno scolastico. Si ricordi che come genitore/tutore lei è la persona che meglio conosce i Suoi figli!

Capire lo stress

L'ultimo anno ha colpito tutti in modi unici e vari. Molte famiglie hanno avuto difficoltà finanziarie, occupazionali, sociali e sanitarie. Alcune hanno subito perdite notevoli e vissuto stravolgimenti. In tale periodo siamo tutti stati testimoni di disuguaglianze, pregiudizi sistemici e dell'impatto del razzismo nella nostra società. Anche se la società torna a interazioni sociali più normali con meno restrizioni, siamo consapevoli che diversi alunni nutriranno sentimenti diversi rispetto al nuovo anno scolastico. Alcuni alunni potrebbero essere felici, altri nervosi mentre altri ancora potrebbero veramente essere preoccupati e ansiosi. Tutti questi sentimenti ed emozioni sono risposte naturali a ciò che i nostri figli hanno vissuto negli ultimi 18 mesi.

L'ansia può manifestarsi in vari modi. Suo figlio potrebbe dirLe che si sente spaventato o sopraffatto. Oppure potrebbe avere frequenti mal di testa, disturbi del sonno, scoppi emotivi o essere irritabile. Suo/a figlio/a potrebbe sembrare introverso/a, o eccessivamente stanco/a o irrequieto/a. Prestare attenzione ai segni di ansia può aiutarLa a fornire assistenza già nella fase iniziale prima che il problema peggiori.

Ci sono due modi principali tramite i quali si può aiutare i giovani stressati:

- Aiutandoli a trovare modi per gestire le sensazioni derivate dall'ansia,
- O aiutandoli a trovare modi per ridurre lo stress stesso.

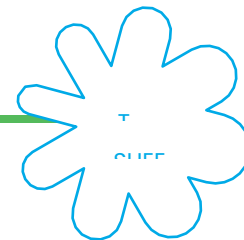
Non si può evitare totalmente lo stress, ma talvolta lo si può ridurre. Avere strumenti e strategie pronte per far fronte allo stress è fondamentale onde ridurre l'effetto negativo dello stress sui figli.

Modi per assistere i Suoi figli quando tornano a scuola

Si prenda cura di se stesso/a onde poter fornire la migliore assistenza ai Suoi figli

È stata dura per tutti. Lo è stato specialmente per i genitori e le famiglie che hanno dovuto gestire così tante cose negli ultimi mesi. Ciò include aiutare il figli ad imparare a casa, mentre spesso nel contempo occorreva gestire il lavoro, mantenere il controllo delle responsabilità domestiche, prendersi cura di parenti anziani, ecc.





Cerchi di trovare del tempo ogni giorno per fare qualcosa per Lei stesso/a che aiuti a sentirsi felice. Sa meglio di tutti in cosa ciò potrebbe consistere. Prendersi cura della propria salute e del proprio benessere nei momenti incerti e difficili è uno strumento molto utile per aiutare i propri figli.

Tanto per iniziare, ecco alcune idee che genitori e caregiver ci hanno detto che potrebbero essere utili:

- Cerchi di dedicare del tempo alle attività di base grazie a cibi che ti diano energia, una routine del sonno che faccia sentire riposato/a, il godere l'aria fresca, e l'esercizio.
- Presti attenzione ai propri livelli di stress e noti quando inizia a sentirsi sopraffatto/a. Quello è il momento per una pausa. Si prenda delle brevi pause durante la giornata per sentirsi in forma o per impegnarsi in qualcosa di piacevole.
- Respiri profondamente e lentamente quando inizia a sentirsi ansioso/a o turbato/a
- Provi semplicemente ad ascoltare i propri pensieri e si eserciti a prenderne atto senza giudicarli o negarli. Anche cinque minuti di questo tipo di riflessione silenziosa possono avere un impatto positivo.
- Dimostri compassione verso Lei stesso/a, e si conceda una pausa, dopotutto sta dando il Suo meglio.

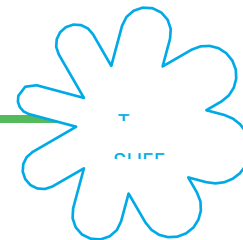
Parli con i Suoi figli del rientro a scuola

Si ritagli del tempo per pensare a come potrebbe essere il rientro a scuola del/la figlio/a e discuta delle aspettative. I figli possono sentirsi nervosi all'idea di tornare a scuola per vari motivi. È importante lasciare loro lo spazio per esprimere le proprie preoccupazioni oltre ad aiutarli a ricordare ciò che piace loro della scuola che amano ed a cui maggiormente desiderano tornare.

Verifichi su base regolare come sta Suo/a figlio/a, poiché le sue emozioni e i suoi sentimenti probabilmente cambieranno di giorno in giorno o di settimana in settimana. Può far sparire possibili timori rispondendo alle incertezze e rassicurando. Anche se la situazione non è la stessa, possono farcela e ci saranno adulti nella scuola per aiutare.

Può essere utile ricordare a Suo/a figlio/a gli aspetti positivi del rientro a scuola, come il fatto di rivedere gli amici. Forse si può fare un elenco di ciò di cui si è entusiasti. Ricordi a Suo/a figlio/a che quando inizierà la scuola, verrà assistito/a e sarà al sicuro, indipendentemente dal fatto se al ritorno l'insegnamento sia come prima, virtuale o ibrido.





Fare attenzione ai momenti di transizione speciali

Il rientro a scuola ha un significato speciale e presenta sfide specifiche per coloro che stanno vivendo altre importanti momenti di transizione nell'arco dell'anno scolastico.

Per esempio gli alunni più giovani che hanno iniziato l'asilo l'anno scorso, vivranno quest'anno un'esperienza diversa in quanto tornando a scuola, avranno l'insegnamento di persona. Parli con loro di ciò che potrebbe essere diverso, come il fatto che ci saranno maggiori opportunità per giocare con gli amici e per porre domande in classe.

Allo stesso modo gli studenti che iniziano la scuola superiore o si trasferiscono in una nuova scuola possono essere più nervosi del normale perché non hanno potuto fare le consuete esperienze di transizione, come per esempio una visita alla nuova scuola in anticipo. Colga tutte le opportunità del consiglio di amministrazione scolastico per avviare visite scolastiche virtuali o dal vivo. Per i bambini più grandi, guardate insieme il sito web della scuola o del consiglio scolastico o esaminate le informazioni inviate a casa per saperne di più. Rassicuri Suo/a figlio/a che ci saranno molti adulti premurosi a scuola per aiutarli ad orientarsi nella loro nuova scuola.

Infine, alcuni studenti torneranno a scuola per un anno supplementare perché il loro dodicesimo anno è stato interrotto dalla pandemia. Se ha un/a figlio/a in questo gruppo, Lei già conosce le perdite subite e le modifiche ai suoi piani. Suo/a figlio/a potrebbe aver bisogno di maggiore rassicurazione e sostegno, poiché probabilmente non prevedeva di tornare a scuola e potrebbe provare una serie di sentimenti su questo ritorno inaspettato.

Inizi a introdurre delle routine in famiglia

Mentre l'estate volge al termine, potrebbe voler iniziare gradualmente a tornare a un programma più vicino a quello in uso durante l'anno scolastico. Questo può significare andare a letto un po' prima, alzarsi prima o dei pasti a orari più regolari.

Può già iniziare a preparare il materiale per la scuola come si faceva precedentemente.

Per i più piccoli, la pratica scolastica potrebbe essere utile. Ad esempio, fate insieme una passeggiata per andare a scuola o organizzate visite con un piccolo numero di amici per abituarli a stare in gruppo.

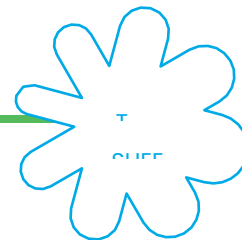
Per i più grandi, può incoraggiarli a identificare le loro routine e pianificare il ritorno alle routine precedenti.

Come iniziare a parlare del rientro scolastico

Nelle discussioni con Suo/a figlio/a, consideri di porre le seguenti domande:

- Con chi intendi fare amicizia durante questo anno scolastico?
- Cosa speri di fare durante l'anno scolastico?
- Quali sono le strategie che hanno veramente funzionato nel tuo caso durante le lezioni a distanza? Su cosa possiamo continuare a costruire?
- Cosa ne pensi di questo anno scolastico?
- Cosa ti entusiasma di più?
- C'è qualcosa per cui ti senti un po' preoccupato/a?
- Come posso aiutarti a sentirti a tuo agio con la scuola?





Come ottenere ulteriori informazioni?

- Consultando il sito internet del consiglio scolastico per ottenere delle informazioni su cosa aspettarsi e le ultime su dati e/o cambiamenti.
- Seguendo le notizie, oltre ai comunicati e alle linee direttrici sulla salute pubblica.
- Esaminando idee sul come prendersi cura di se stesso sul nostro sito relativo ([Take Care of Yourself Tip Sheet](#))
- Provando attività relative alla salute mentale ogni giorno ([everyday mental health activities](#))

Visitando la sezione di rientro a scuola dopo la COVID-19 ([COVID-19 / Return to school section](#)) sul nostro sito internet per ulteriori informazioni relative alla salute mentale e la COVID-19.

Visitando siti internet con maggiori dati:

Per bambini, [Children's Mental Health Ontario](#)

Per tutti coloro nel Canada [Psychology Foundation of Canada](#)

Per i casi di ansia [Anxiety Canada](#)

Per il benessere [Wellness Together Canada](#)

Per la salute mentale e la COVID-19 [COVID-19 Youth Mental Health Resource HubKids Help Phone](#)

Per l'aiuto ai genitori interessati alla diversità [Parents For Diversity](#)

