

***Chi ha paura dello
sparviero?***
***Gli ingredienti per insegnare
e imparare dal Corona virus***

Dott.ssa Elisa Papa – albo n° 5343 del 3/3/2008
Psicologa dell'età evolutiva e psicoterapeuta in formazione

In situazioni di emergenza, aumentano il ruolo e il valore dell'educazione, che diventa un fondamentale e **potente mezzo di protezione dei minori (e loro lo sono per voi).**

Un ambiente sicuro e sorvegliato protegge tanto l'integrità fisica che l'**equilibrio psicologico** dei bambini.

La nostra è una **mente relazionale**, cresce e si struttura solo all'interno delle relazioni. La salute mentale non possiamo darcela in solitaria ma attraverso l'incontro con l'altro. La deprivazione relazionale è ampiamente dimostrato che si trasforma in un problema di salute mentale.

L'emergenza del corona virus pone giustamente l'accento sul corpo, sul preservare un benessere fisico. Ma abbiamo un'altra urgenza, tenere in equilibrio e quindi in salute mente e corpo. In un momento dove la salvezza è data dall'isolamento sociale, dalle azioni individuali, dobbiamo riuscire a tenere nelle nostre quotidianità anche il fuori e l'altro. Per salvarci veramente.

- L'impegno continuativo in attività regolari e strutturate, come quelle educative, restituisce ai bambini la **stabilità** e il **senso di normalità** perduti a causa della situazione di emergenza e evita possibili **traumi secondari** di tipo abbandonico.

- Il supporto psico-sociale offerto dalla scuola aiuta la comunità colpita e i loro bambini a meglio **comprendere e gestire le reazioni individuali e le dinamiche sociali** che spesso emergono in una situazione di emergenza;

Questo non è tempo in attesa!

E' necessario lavorare su un tempo che ha nuove caratteristiche diverse dal solito e a cui non seguirà più ciò che avevamo prima.

Dobbiamo fare in modo noi per primi che sia un tempo utile e trasformativo, non è un tempo da riempire in quanto sospeso, muoversi qui dentro vuol dire promuovere stati di ansia.

Attenzione particolare va inoltre prestata a tutto ciò che concerne la **fragilità**, quindi alle diversità di genere, alle disabilità, ai più vulnerabili che in questi frangenti rischiano di vedere un peggioramento della loro condizione.

Lo stress conseguente ad un evento calamitoso può talvolta innescare processi di violenza psicologica, fisica ed emotiva, all'interno delle famiglie.

REAZIONI COMUNI RISCONTRATE NEI BAMBINI DOPO CIRCA 3 SETTIMANE

- intenso dolore, orrore, rabbia e sbalzi di umore
- bisogno di svolgere attività produttive e di un ambiente sicuro per elaborare gli eventi;
- Cercare di dare un senso a ciò che è accaduto

UN ADULTO SPAVENTATO

E'

UN ADULTO SPAVENTANTE!

La scuola entra nelle case per un atto di vicinanza e responsabilità, perchè la routine scolastica è un'ancora di salvezza per i ragazzi rispetto ad una normalità che ormai non vivono più.

Alla scuola va lasciato il solo compito di mantenere aperta la socializzazione, i rapporti, il contatto con l'altro, la relazione. La didattica il pretesto per far questo. Memoria e motivazione sono fortemente influenzate da situazioni stressanti!!

I curricula formativi e le metodologie di insegnamento devono tener conto del fatto che molti bambini possono avere difficoltà nella concentrazione e nell'apprendimento, dovuti alle conseguenze psicologiche del momento o della situazione domestica.

Laddove si lavora in seguito ad un evento di forte impatto emotivo come è la pandemia del Covid19, è necessario preparare lezioni o attività didattiche **più brevi**, a un **ritmo più lento**, con **meno compiti a casa** in autonomia e aspettarsi un **calo nel rendimento** nel breve periodo.

Inoltre è importante individuare i bambini che hanno avuto un'esperienza diretta con l'evento.

Non si tratta di fare la didattica
digitale più innovativa ma di
restare in collegamento

Non temete, gli
apprendimenti persi in
questi tre mesi non avranno
conseguenze sul futuro.

Consigli pratici per voi insegnanti e alunni:

- Almeno 10 minuti di attività fisica al giorno, se possibile alternare forme diverse.

Ricordatevi che hanno/abbiamo una intelligenza motoria e che è necessario ogni giorno che si possa fare movimento, salire scale, fare esercizi respiratori, ballare. Fatelo con loro, ballate sul mondo.

Non tutti hanno famiglie con uguali risorse, obiettivo primario della scuola è non far aumentare le diseguaglianze sociali, quindi siate voi a proporre agli alunni cose semplici, nessun obbligo di connessione per nessuno, mandate messaggi a chi non ha telefono, lavorate con singoli o piccoli gruppi, anche solo per 10 minuti.

- riconoscere tutti le proprie difficoltà nella situazione attuale. Un buon modo per liberarsi dal carico di emozioni che comprensibilmente si agitano in noi in questi giorni è quello innanzitutto di riconoscerle per quello che sono (ad esempio: "mi sento spaventato" oppure "mi sento triste") e poi provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle.

Un consiglio pratico è quello di tentare semplici tecniche di rilassamento (ad esempio concentrandoci per 5-10 minuti su un respiro lento e regolare).

- vivere il giorno presente; non andate in là con progetti estivi, state nel presente o in un futuro lontano;
- non preoccupatevi della valutazione!!!!!!
- Siate leggeri, fiduciosi e spensierati. I bambini hanno senso di invincibilità e onnipotenza, gli adolescenti sono centrati su loro stessi, ottimi meccanismi protettivi, fatevi contagiare.

Contatti:

elisa.papa@prospettivestudiopsi.it

339 1296298

SITOGRAFIA

<https://www.youtube.com/watch?v=EiYRZiyTbMw>

<https://www.savethechildren.it/sites/default/files/files/uploads/pubblicazioni/orientamenti-la-protezione-dei-bambini-e-degli-adolescenti-nelle-emergenze-italia.pdf>

BIBLIOGRAFIA

Alberto Oliverio *"Il cervello che impara – Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia"*, Giunti 2017

**Se non imparo nel modo in
cui tu insegni, insegnami
nel modo in cui imparo**