

TORNARE A SCUOLA:

VADEMECUM PER
STUDENTI, DOCENTI E GENITORI





TORNARE A SCUOLA: 5 PAROLE E 5 CONSIGLI PER PREADOLESCENTI

Gli ultimi due anni sono stati complessi e faticosi. Ma ora, tutto riparte. Come l'atleta che sta per cominciare la sua gara, siamo finalmente tornati in pista, pronti a giocare la migliore partita di sempre. Ecco cinque consigli che una buona allenatrice, o allenatore, ti darebbe per aiutarti ad affrontare la vita come una vera atleta, o un vero atleta, in questo anno scolastico.

1 SOLO A SCUOLA DIVENTO CHI SONO

La preadolescenza è tempo di apprendimento. Ci si trasforma e non si è più bambini e bambine. Crescere vuol dire imparare. La scuola mi aiuta ad aumentare ciò che so, ciò che so fare e soprattutto a capire chi voglio essere. Le mie e i miei insegnanti mi guidano ad affrontare le tempeste e riempiono il mio zaino per la vita di competenze che sono necessarie per affrontare ogni sfida e mi consentono di andare incontro al mio futuro.

2 INTERCONNESSI SÌ, IPERCONNESSI NO

La vita online mi permette di entrare in contatto con tanti amici e amiche, di esplorare nuovi mondi e può rappresentare un'occasione di crescita se la so utilizzare bene, avendo ben chiari limiti e regole, perché tutto ciò che faccio e sperimento online sia a sostegno della mia crescita e del mio benessere.

A volte, la vita online si trasforma in un mondo parallelo dove ci si perde, ci si fa male, si fanno brutti incontri. Per alcune persone la vita online può diventare un sostituto della vita reale, generando dipendenza e trasformando il mondo virtuale in un territorio pieno di ostacoli e insidie.

3 IL CORPO È LA MIA CASA

In preadolescenza, tutto cambia. Primo fra tutti, cambia il proprio corpo. È come entrare in una casa in cui si abita da sempre, ma che improvvisamente viene modificata, ristrutturata, dotata di nuove stanze e di nuove opportunità. Del mio corpo devo prendermi cura. Attraverso il mio corpo devo mettermi in relazione con altre persone. Grazie al mio corpo devo esplorare il mondo. Soprattutto, devo permettere alla mia mente e al mio corpo di entrare in relazione e di costruire, giorno dopo giorno, un equilibrio in cui sanno sostenersi reciprocamente e diventare l'una risorsa per l'altro. E viceversa.



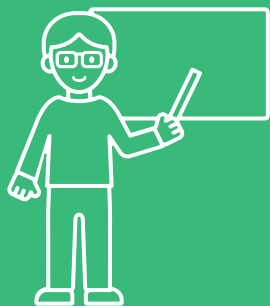
TORNARE A SCUOLA: 5 PAROLE E 5 CONSIGLI PER PREADOLESCENTI

4 IL MONDO È LA MIA PALESTRA PER ALLENARMI ALLA VITA

La vita è spesso come una corsa a ostacoli: a volte, anche mentre si corre su un rettilineo, compaiono barriere da superare. Per essere in grado di affrontare la “gara”, non ci si può improvvisare, occorre allenarsi. Il mondo è un’enorme palestra in cui ogni giorno posso sperimentare attività che mi aiutano a rinforzare il mio corpo, la mia capacità di stare in relazione con altre persone e la possibilità di conoscere bene come la mia mente mi permette di adattarmi a tutte le sfide con cui la vita mi viene incontro. Giocare, fare sport, stare con amici e amiche, vivere a contatto con la natura, partecipare ad eventi culturali, ammirare le bellezze artistiche presenti sul mio territorio, viaggiare: ognuna di queste cose rinforza la “muscolatura” con cui mi preparo alla vita.

5 TUTTI PER UNO, UNO PER TUTTI

Per superare gli ostacoli, anche l’atleta migliore ha bisogno di sostegno e aiuto. Soprattutto in preadolescenza, chiunque ha bisogno di poter contare su un gruppo, con cui condividere obiettivi, percorsi e traguardi; con cui condividere la felicità per le vittorie, ma anche la fatica della gara e le delusioni inevitabili associate alle sconfitte. In questo modo, non sarai solo o sola e se hai un problema troverai sempre qualcuno a cui chiedere aiuto. Ecco perché hanno inventato il proverbio: Chi trova un amico o un’amica, trova un tesoro.



TORNARE A SCUOLA: 5 SFIDE EDUCATIVE PER I **DOCENTI** DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Dopo due anni scolastici vissuti per un lungo tempo in modo anomalo e con l'ausilio della didattica a distanza, ritrovarsi in classe con i propri studenti e studentesse in presenza rappresenterà un'enorme opportunità di crescita per loro, ma anche una grande sfida per chi dovrà prendersi cura della loro formazione. Ecco cinque sfide educative a cui prestare attenzione in questo nuovo anno scolastico.

1 ACCOGLIENZA EMOTIVA

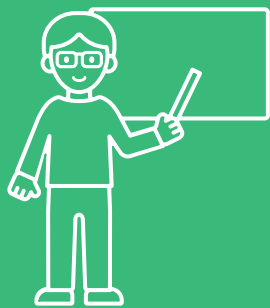
Mai come in questo anno scolastico, vi troverete a contatto con preadolescenti con specifici disagi emotivi e affaticamento sul piano dell'autoregolazione emotiva. Ci sarà chi sarà triste perché ha vissuto perdite importanti nel tempo della pandemia (lutti, separazione dei genitori etc..), chi arrabbiato/a perché tutto ciò che non ha potuto vivere, sperimentare e agire a causa delle restrizioni lo ha fatto sentire “compresso/a” e “represso/a”. Altri e altre saranno ancora in preda ad ansia e paura: non è sempre facile attraversare le tempeste della vita rimanendone indenni. Promuovete percorsi di educazione emotiva in classe e facilitate esperienze di condivisione emotiva, attraverso tecniche specifiche come il circle time, un'attività che prevede che la classe, messa in cerchio, costruisca un dialogo e un confronto collettivo su stimoli e domande proposte dall'adulto che funge da tutor del percorso, permettendo a tutti di parlare, garantendo un clima di comunicazione e dibattito rispettoso, inclusivo e non giudicante.

2 EDUCAZIONE DIGITALE

Nei due anni scolastici appena trascorsi, tutto è stato vissuto anche (e a volte soprattutto) attraverso gli schermi, nella vita online. I ragazzi e le ragazze hanno acquisito nuove competenze digitali, ma non sempre le hanno trasformate in opportunità di crescita. Potrebbero aver sperimentato comportamenti a rischio come cyberbullismo, dipendenza da videogiochi e social, frequentazione di siti pornografici. L'educazione digitale rappresenta una risorsa, oggi più che mai necessaria, per aiutare chi cresce a rendere la rete e la vita online un'opportunità e non un rischio. La scuola può essere un partner di importanza fondamentale e strategica per l'educazione digitale delle nuove generazioni.

3 PROMUOVERE SALUTE E BENESSERE CORPOREO

La salute del corpo e il benessere fisico sono stati messi a dura prova nel tempo della pandemia. Le molte restrizioni vissute da ragazzi e ragazze hanno loro impedito l'accesso alle attività sportive. La ridotta socializzazione in presenza - che ha ridotto la loro capacità di “coinvolgersi” con altre persone anche attraverso la loro dimensione corporea - potrebbe aver rappresentato un fattore di rischio in grado di far percepire il corpo come un ingombro, come un semplice contenitore privo di contenuti, come un problema più che una risorsa per la propria crescita. Questo è particolarmente rilevante in preadolescenza, fase della crescita in cui il soggetto deve imparare a “mentalizzare” (ovvero a mettere dentro la propria mente)



TORNARE A SCUOLA: 5 SFIDE EDUCATIVE PER I **DOCENTI** DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

le molte trasformazioni che il suo corpo attraversa e vive. Alla luce di queste osservazioni, in questo anno scolastico possono risultare di enorme importanza attività di educazione alla salute e di educazione affettiva e sessuale da rivolgere a tutti gli studenti e a tutte le studentesse della scuola secondaria di primo grado.

4 C'È TUTTO UN MONDO INTORNO

La psicologia definisce il tempo della preadolescenza “una seconda nascita”. Se da neonati e neonate/al momento del parto si nasce alla vita, quando si diventa preadolescenti si nasce al mondo. Tutto ciò che c'è “fuori di casa” dovrebbe diventare territorio di conoscenza e di esplorazione per chi cresce. Negli ultimi due anni, la popolazione under 18 ha vissuto in spazi domestici e ristretti, perdendo contatto con il territorio, con la natura e riducendo ogni forma di scoperta e di conoscenza del patrimonio artistico, oltre che di frequentazione di eventi culturali.

Tutti questi aspetti dovranno essere contemplati all'interno della programmazione didattica di questo anno scolastico, che dovrà essere per i e le preadolescenti non solo un anno di ri-partenza, ma anche un anno di ri-nascita.

5 GLI ALTRI SIAMO NOI

I e le preadolescenti hanno bisogno di relazioni. La percezione di sé in relazione alle altre persone è fondamentale per crescere e conoscersi. I rapporti con coetanei e coetanee rappresentano il principale fattore di protezione per la loro crescita. La scuola è il luogo di socializzazione per eccellenza, per i soggetti in età evolutiva. Mentre un tempo la maggioranza delle relazioni sociali veniva vissuta nel tempo libero, oggi la vita in classe rappresenta sia qualitativamente che quantitativamente la dimensione in cui i e le preadolescenti socializzano di più. Negli ultimi due anni, la popolazione under 18 ha perso occasioni di relazione e ha allenato poco le proprie competenze relazionali e pro-sociali.

In questo anno scolastico, la riabilitazione alle relazioni significa favorire il più possibile situazioni educative in cui possono apprendere in modo cooperativo, possono mettere in gioco competenze empatiche e possono confrontarsi con attività di solidarietà e volontariato presenti nel loro territorio.



TORNARE A SCUOLA: 5 CONSIGLI PER GENITORI DI PREADOLESCENTI

La preadolescenza è “l’età dello tsunami”. Non si è più bambini e bambine, non si è ancora adolescenti e ogni giorno avvengono cambiamenti e trasformazioni che coinvolgono sia la mente che il corpo.

Essere genitore di un preadolescente è meraviglioso e complesso allo stesso tempo. Negli ultimi due anni, poi, i nostri figli e le nostre figlie hanno vissuto un tempo di forti limitazioni e restrizioni: ecco cinque consigli per sostenere i bisogni educativi dei preadolescenti in questo anno di ripartenza.

1 PER DIVENTARE GRANDE HO BISOGNO CHE TU MI GUARDI

Lo sguardo degli adulti è la cosa di cui in pre-adolescenza si ha maggiormente bisogno. Deve essere uno sguardo che non spia, non invade, non intrude: bensì uno sguardo che sostiene e che permette di sentirsi “visti/e” e “guardati/e” nel profondo. Proprio come succede quando un figlio o una figlia partecipa ad un saggio o a una competizione sportiva: di tanto in tanto, si gira verso il pubblico e cerca lo sguardo dei propri genitori. Sapere di essere visti trasmette un senso di sicurezza, protezione e valore.

Negli ultimi due anni, il nostro sguardo è stato tutto rivolto verso “l’interno”: i figli e le figlie erano quasi sempre a casa e chiusi nella loro camera. Oggi hanno bisogno di sapere che il nostro sguardo li e le accompagnerà “all’esterno”, nel mondo che c’è fuori.

2 PER CRESCERE UN FIGLIO, CI VUOLE UN VILLAGGIO

Il/la preadolescente ha bisogno di partecipare ad attività educative alternative e integrative a quelle proposte in famiglia. In questo ambito si confronta con altri stili educativi che vengono proposti da adulti che hanno competenze e che li coinvolgono in esperienze e attività che integrano il progetto proposto in famiglia. Associazioni sportive, oratori, scoutismo, centri di aggregazione giovanile e tutte le agenzie educative che fanno proposte ai preadolescenti sono la “comunità educante” presente sul territorio con la quale ogni famiglia deve allearsi.

È in quella rete, che rappresenta un vero e proprio villaggio, che i nostri figli e figlie possono sperimentare ciò che a loro serve per crescere preparati alla vita.

3 NELLO SCHERMO CI SI PERDE

I nostri figli e figlie oggi sono dei veri e propri “nativi digitali”, abituati a spostarsi continuamente dalla vita reale a quella virtuale, senza soluzione di continuità. Lo schermo offre molte opportunità e permette di vivere esperienze uniche, ma è anche un luogo in cui un o una pre-adolescente – senza l’adeguato supporto dagli adulti di riferimento – rischia di perdersi, di farsi male oppure di fare male ad altri.

Ogni famiglia deve avere un progetto educativo non solo per la vita reale dei propri figli e figlie, ma anche per la loro vita digitale.



TORNARE A SCUOLA: 5 CONSIGLI PER GENITORI DI PREADOLESCENTI

4 ATTIVI O PASSIVI?

La preadolescenza deve essere un tempo della vita e della crescita in cui si è attivamente coinvolti e interessati a tutto ciò che succede intorno a noi e in cui il mondo rappresenta una sorgente continua di esperienza e di richiami che spingono a fare, incontrare, esplorare e sperimentare. Per crescere bene e in salute, i/le preadolescenti hanno bisogno di vivere una vita piena e attiva, frequentando regolarmente la scuola, partecipando ad attività sportive, relazionandosi con amici, amiche, coetanei e coetanee all'interno di attività strutturate, ma anche avendo a disposizione un tempo libero in cui scegliere le attività con cui riempirlo e coltivare le proprie passioni.

Negli ultimi due anni, a causa del Covid, moltissimi ragazzi e ragazze hanno vissuto soprattutto nello spazio domestico, spesso rinchiusi nelle loro camere, con un basso livello di coinvolgimento in attività extrascolastiche, a contatto con altre persone, con il territorio, cosa che invece dovrà avvenire il più possibile nel corso di questo anno scolastico.

5 FACCIAMO RETE

Dopo un lungo tempo di distanziamento e isolamento, sostenere la crescita dei figli e delle figlie preadolescenti implica imparare a fare rete con altre famiglie i cui figli e figlie hanno la medesima età e si trovano a vivere le medesime esperienze dei nostri. Il modo migliore per sostenere la loro crescita è relazionarsi con altre famiglie con cui condividere esperienze, vivere insieme attività, permettendo a figli e figlie di frequentarsi.

Sviluppare una rete di famiglie i cui genitori si confrontano, si parlano, si sostengono a vicenda nel momento del bisogno e facilitano lo scambio di esperienze dei relativi figli e figlie è il miglior modo per non sentirsi soli e sole e affaticati e affaticate di fronte alle molte sfide educative che la preadolescenza e le numerose emergenze associate al tempo della pandemia hanno messo nelle nostre vite familiari.



TORNARE A SCUOLA: I CAMPANELLI DI ALLARME

La ripartenza della scuola può rappresentare un percorso pieno di ostacoli difficili da superare. In questo caso, la cosa migliore è non rimanere soli e chiedere aiuto se si ha l'impressione che nostro figlio o figlia stia soffrendo o attraversando un disagio superiore alle nostre capacità di gestione e affrontamento, tanto che come adulti confrontarci con esso, ci mette a dura prova e ci fa sentire impotenti e senza risorse. Se ci sentiamo così, occorre confrontarsi con il proprio pediatra di riferimento, con una o uno specialista del consultorio familiare di territorio, con l'esperto o esperta che gestisce lo sportello di consulenza psicopedagogica nella scuola frequentata dal figlio o figlia, con un altro o un'altra specialista dell'età evolutiva di cui abbiamo fiducia. Ecco qui sotto cinque parole chiave con relativi comportamenti problematici che potrebbero rivelare una difficoltà oggettiva o soggettiva da parte di vostro figlio o figlia. Non è il singolo elemento a destare preoccupazione, ma la combinazione di più elementi che deve spingere ad un confronto e consulenza con una figura di riferimento.

1 SCUOLA

Non mostra desiderio di andarci, inventa scuse per ottenere l'autorizzazione a stare a casa, non si impegna nello studio, esce di casa per andare a scuola ma poi non entra in classe e viene segnalato, o segnalata, come assente.

2 VITA ONLINE

Trascorre molto tempo in attività online, si oppone a qualsiasi tentativo di mettere limiti e regole alla sua vita online, si addormenta tardi o si risveglia più volte di notte per rimanere connesso, preferisce ciò che avviene dentro lo schermo rispetto a ciò che gli/le viene proposto nella vita reale.

3 CORPO

Si nutre in modo inadeguato, ha perso oppure preso peso in modo evidente negli ultimi mesi, si vergogna del proprio aspetto corporeo, si lamenta delle caratteristiche del proprio corpo, mostra o esibisce il proprio corpo nei social e nell'online con modalità problematiche.

4 ATTIVITÀ EXTRASCOLASTICHE

Ha abbandonato le attività extrascolastiche alle quali partecipava prima dell'interruzione dovuta al Covid; dichiara di non voler più prendere parte alle attività sportive, laboratoriali o di altra natura cui era iscritto; partecipa malvolentieri a qualsiasi attività extrascolastica in cui è coinvolto; esce poco nel tempo libero e preferisce rimanere nella propria stanza per una parte consistente del tempo extrascolastico.

5 AMICIZIE

Non ha amicizie o ne ha poche e scarso desiderio di frequentarle; pensa che coetanei e coetanee lo, o la, vogliano escludere; si comporta da bullo o da bulla o in modo prepotente con le altre persone; preferisce le conoscenze virtuali scoperte sui social alle compagnie che incontra nella vita reale; frequenta coetanei e coetanee con cui sperimenta comportamenti a rischio (fumo, alcol, uso di sostanza psicotrope, comportamenti sessuali a rischio).