

Consigli utili per un rientro sereno a SCUOLA

Stiamo vivendo una “esperienza nota” in un contesto nuovo, i bambini hanno bisogno di tempo e di sentirsi accolti!

Non abbiate paura di condividere, il confronto e la comunicazione rimangono gli strumenti più importanti che ognuno di noi ha in proprio possesso. Armatevi quindi di molta pazienza e infinita gentilezza, soprattutto durante le prime settimane di scuola.

Ecco alcuni spunti per ricominciare al meglio e con serenità:

1-**INFORMARSI SUGLI ORARI E SULL'ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA:** in modo da poter comunicare adeguatamente ai bimbi senza coinvolgerli troppo nelle questioni legate alle disposizioni anti-covid... queste potrebbero solo causare ansia e paure inutili per loro. Non si deve dimenticare che gli insegnanti condurranno al meglio il loro lavoro e coinvolgeranno in modo efficace i bambini nel nuovo assetto;

2- **RIPRISTINARE UN ADEGUATO CICLO “SONNO- VEGLIA”:** è importante fare ciò dai giorni prima della ripresa scolastica per fare in modo che i bimbi si riposino adeguatamente;

3- **RIPRENDERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E RIPRISTINARE GLI ORARI SIMILI A QUELLI SCOLASTICI:** quindi con una buona colazione, merenda di metà mattina e pranzo;

4- **INCORAGGIARE I BAMBINI VERSO L'AUTONOMIA:** sia nel vestirsi che nella preparazione del proprio materiale sin dai primi giorni;

5- **ADOTTARE UN ATTEGGIAMENTO VOLTO ALL'INCORAGGIAMENTO:** sono trascorsi parecchi mesi dall'ultima campanella, la situazione è molto particolare, ma per la ripresa è ad esempio fondamentale sottolineare la gioia nel rivedere i compagni, nel riprendere le attività piacevoli e nell'imparare cose nuove;

6- **PARLARE LIBERAMENTE DEI PROPRI STATI D'ANIMO:** è necessario accogliere reazioni di rabbia, stress e ansia senza giudizio ed accompagnare il bambino ad esprimere sempre e comunque ciò che provano;

7- **PROGRAMMARE DELLE VISITE ALLA SCUOLA:** nonostante la situazione, ma, soprattutto se è la prima volta che entrano in quella scuola, familiarizzare con l'ambiente circostante la propria scuola;

8- **RIDURRE STRESS ED ANSIA:** per ridurre lo stress e l'ansia può essere utile organizzare la sera prima, preparando insieme al bambino, lo zaino e gli abiti per il primo giorno di scuola. E'

importante svegliarsi anche prima del solito per non rischiare di fare tutto in fretta e arrivare a scuola con l'emozione del primo giorno e l'ansia di non essere pronti;

9- ACCOMPAGNAMENTO ED AUTOSTIMA: soprattutto il primo giorno, ove è possibile, è bene accompagnare i figli a scuola, lasciando libera scelta ai più grandi. Rinforzateli positivamente verso questa nuova avventura scolastica.

“Le regole non sono limiti, ma opportunità per crescere in un mondo migliore”.

UN BUON ANNO SCOLASTICO!!!!!!

Il Dirigente Scolastico

Galvagno Alberto