

SOS Psicologico – Covid19

Indicazioni per la DaD

La ripresa della didattica a distanza è fonte di preoccupazione **per tutti**.

Per i **cittadini**, perché è indice dell'aumento dei contagi; per le **famiglie** - sia per motivi organizzativi - che per l'impatto che questa può avere nella preparazione e nella crescita dei ragazzi; per gli **insegnanti**, che devono riprendere un'attività che percepiscono spesso come poco efficaci rispetto alla preparazione degli alunni. L'attenzione maggiore tuttavia deve essere rivolta ai **ragazzi**.

COSA ACCADE AL RAGAZZO IN DaD

- **Resa scolastica:** ricordiamo che è normale che il ragazzo si affatichi prima, sia più distratto e che memorizzi di meno. L'apprendimento è più efficace se collegato ad un luogo/azione; la distanza non "ingaggia" l'attenzione del ragazzo appiattendo la dimensione relazionale e lo studio nella propria camera mette a dura prova le capacità di concentrazione.
- **Isolamento e abitudine a fare da se:** la scuola è fonte non solo di apprendimento nozionistico ma occasione di scambio, gioco e confronto. Sappiamo che la distanza dai coetanei, in ragazzi predisposti, può portare a fobie, ansia, disturbi alimentari, del sonno e a dipendenze da pc/internet. Tutti questi problemi si alimentano nella solitudine e aumentano nei ragazzi più chiusi la predisposizione a relazionarsi solo tramite la tecnologia.
- **Apatia e demotivazione.** L'assenza di una relazione in presenza e il sovraccarico di compiti che coinvolgono la sola sfera cognitiva spesso creano, anche in ragazzini motivati allo studio, una sorta di apatia, che si può generalizzare anche ad attività ludiche, sportive e che prima risultavano piacevoli.

RICORDIAMO CHE

- **i ragazzi vivono emozioni, paure e le speranze degli adulti di riferimento.** L'adulto deve quindi monitorare quanto comunica ed esprime e non chiedere al ragazzo quanto lui stesso fatica a tollerare. La condivisione degli stati d'animo va privilegiata al rimprovero.
- **Il ragazzo in questa fase deve apprendere cose ancora più importanti del programma scolastico:** a proteggersi senza sviluppare fobie o al contrario evitamenti; a esprimersi, resistendo ai messaggi negativi e di sfiducia dei media; a gestire e monitorare le proprie emozioni/pensieri scaricando mente e corpo.

COSA FARE

- **per gli insegnanti potrebbe essere utile desistere dal tentativo di recuperare il tempo in DaD sovraccaricando** di compiti e verifiche quando sono in presenza: questa tentazione potrebbe essere sia poco efficace ai fini dell'apprendimento e inoltre accentuare stati di ansia prestazionale;
- **per la famiglia è importante cercare la condivisione di emozioni e stati d'animo** così come il rispetto della privacy e degli spazi, bisogni e necessità degli adolescenti.

COME MIGLIORARE L'EFFICACIA IN DAD

Per i genitori:

- **predisporre un luogo stabile per svolgere le attività didattiche in casa.** Preparare l'ambiente in modo ordinato, così che possa essere il meno possibile fonte di distrazione (es. tavolo sgombero contenente il materiale necessario, telecamera accesa, altri apparecchi elettronici non a portata di mano, etc).
- **seguire al mattino una routine** il più possibile vicina a quella svolta durante la didattica in presenza (es. fare colazione, vestirsi, prepararsi).
- **Fare attività motoria** nell'arco della settimana, anche all'interno dell'abitazione e anche insieme.

Per gli insegnanti:

- **Parlare alla persona.** Guardate la webcam e chiamateli spesso per nome, migliora il coinvolgimento dell'alunno.
- **Attenzione agli strumenti.** Utilizzate video, immagini, storie e racconti-aneddoti che creino curiosità, evitando spiegazioni troppo lunghe e lente: migliorano il coinvolgimento e la memorizzazione.
- **La voce.** Usate un tono di voce alto e scandite bene le parole, perché non sempre l'audio è buono;
- **Focalizzatori dell'attenzione.** Richiamate spesso l'attenzione con frasi come "ascoltate bene", "sto per dirvi una cosa importante, questo è importante..."
- **Rendete gli alunni attivi** durante la lezione: fate domande, lanciate sondaggi, chiedete di usare oggetti che hanno a portata di mano, chiedete di cercare in internet parole, fatti ecc.

PER TUTTI

- qualora sentiate il bisogno di aiuto, è possibile rivolgersi allo psicologo che il Governo ha reso disponibile all'interno della scuola;
- Ricordiamoci che **la sfida più importante non è arrivare a fine del programma ma rimanere uniti e crescere anche a distanza.**