

SCUOLA ED EMERGENZA UCRAINA

**RISORSE E STRATEGIE
PER INSEGNANTI, BAMBINI E RAGAZZI.**

COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI



il mosaico servizi
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

Strumento formativo a cura
dell'équipe di psicologi e
psicoterapeuti di:

**Centro
Come.Te**

CENTRO MULTIPROFESSIONALE
PER MINORI E FAMIGLIE

WWW.ILMOSAICOSERVIZI.IT

COSA SUCCEDDE AI BAMBINI VITTIME DI TRAUMI LEGATI ALLA GUERRA?

EMOZIONI

Rabbia, tristezza, paura, ansia, confusione,
vergogna, impotenza, rassegnazione.

COMPORAMENTI

Iperattività, impulsività, distacco, isolamento,
pianti improvvisi, disattenzione, ipervigilanza,
sguardo perso, aggressività, autolesionismo.

PENSIERI

Ripensare e rivivere gli eventi traumatici
accaduti, ruminazione mentale.

CORPO

Mal di testa, difficoltà nel sonno, mal di pancia,
difficoltà nell'alimentazione (rifiuto, abbuffate,
disregolazione), ipersensibilità a suoni, luci, gesti
(anche di vicinanza)

Cosa può aiutare i bambini a scuola?



COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI

COMUNICARE IN MANIERA
RASSICURANTE CON UN **TONO DI VOCE**
CALMO E GENTILE

PREPARARE LA CLASSE: COSTRUIRE
UN **CARTELLONE** CON DELLE
STRATEGIE CONDIVISE DA TUTTI






UTILIZZARE IMMAGINI PER SPIEGARE
LA **ROUTINE SCOLASTICA**

INSEGNARE UN SEGNALE DI
«**RICHIESTA DI AIUTO**» CONDIVISO
QUANDO IL BAMBINO SENTE DI AVER
BISOGNO DI UNA PAUSA

PROPORRE DELLE ATTIVITÀ AD HOC
CON ALTRI BAMBINI UCRAINI DELLA
SCUOLA LADDOVE PRESENTI

CREARE DEGLI **SPAZI DI RELAX** E DI
DECOMPRESSIONE EMOTIVA

Cosa è meglio evitare?

-  RUMORI FORTI ED IMPROVVISI
(AD ESEMPIO URLA E VOCI ALTE)
-  LUCI ABBAGLIANTI
-  CRONACHE DELLA GUERRA
-  CONTATTO FISICO RAVVICINATO SE
NON SONO I BAMBINI A RICERCARLO
-  GESTI IMPROVVISI

Strategie per il benessere degli insegnanti

DOPO 2 ANNI DI PANDEMIA, LA SCUOLA SI TROVA A DOVER AFFRONTARE QUESTA EMERGENZA. OGGI RISULTA FONDAMENTALE ATTIVARE DELLE STRATEGIE PER IL PROPRIO BENESSERE: SE STO BENE, POSSO FAR STAR BENE I BAMBINI E I RAGAZZI A SCUOLA.

ECCO ALCUNI ESEMPI:

- MOVIMENTO FISICO (CAMMINATA, CORSA, SPORT, YOGA, ECC.)
- AMICIZIE E RELAZIONI POSITIVE
- MINDFULNESS, RELAX, MASSAGGI, BEAUTY ROUTINE, ECC.
- ALIMENTAZIONE REGOLARE CON ALCUNE «COCCOLE» DI COMFORT FOOD (TISANA, CIOCCOLATO, ECC)
- ATTIVITÀ ARTISTICHE, CREATIVE, HOBBY

MA ANCHE:

- PORSI DEI LIMITI DI TEMPO PER L'ATTIVITÀ PROFESSIONALE
- CONFRONTO E CHIEDERE AIUTO/CONSIGLIO

**RISORSE E STRATEGIE
PER INSEGNANTI,
BAMBINI E RAGAZZI.**

COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI

**CONDIVIDI PURE QUESTO
DOCUMENTO, NELLA SUA
INTEGRITA', CON
COLORO A CUI PENSI
POSSA ESSERE UTILE.**

