

Corso FAD

“Effetti dell'emergenza pandemica Covid 19 sui minori di età: strategie di prevenzione e contrasto delle problematiche di salute mentale e delle dipendenze”

TUTORIAL PRIMA PARTE:

STRATEGIE DI PREVENZIONE E CONTRASTO ALLE PROBLEMATICHE DI SALUTE MENTALE E DELLE DIPENDENZE

(1)Angela Caruso, (1)Francesca Fulceri, (1)Giulia Galati, (1)Letizia Gila, (1)Martina Micai, (1)Maria Luisa Scattoni, (2)Stefano Costa, (2)Simona Chiodo, (2)Giulia Petrillo, (3)Sofia De'Sperati, (4)Maria Irno, (5)Lorenzo Giusti

(1) Istituto Superiore di Sanità, Roma

(2) AUSL Bologna, Bologna

(3) ASL CN1, Cuneo

(4) ASL Salerno, Salerno

(5) Foundation IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico , Milano



Scuola e salute mentale

La **scuola ha un ruolo fondamentale nel promuovere la salute mentale** e nel fornire agli studenti un ambiente sicuro ed emotivamente sano, nell'identificazione precoce dei/le bambini/e con difficoltà e nel fare un invio agli/le specialisti quando è necessario.

Lo strumento tramite cui la scuola collabora con i servizi sanitari e sociali è il **Gruppo di Lavoro Operativo (GLO)** come definito dal D.Lgs n.96 del 7 agosto 2019. Tutti i componenti dell'equipe riabilitativa che hanno in carico il/la bambino/a o ragazzo/a con una diagnosi accertata si incontrano periodicamente con gli insegnanti/educatori e la famiglia al fine di definire e implementare congiuntamente le azioni di supporto.

Privacy e confidenzialità dello/a studente/ssa e della famiglia devono essere rispettati da tutto il personale. Il/la bambino/a e la famiglia devono anche essere informati del fatto che, in caso di problemi di sicurezza, come nel caso di un/a bambino/a che voglia fare del male a se stesso e/o agli altri, il personale dovrà agire adeguatamente e tempestivamente per garantire la sicurezza di tutti.

Strategie di gestione del gestione delle forme di comportamento dirompente

In un contesto scolastico non dovrebbero mai essere utilizzati approcci disciplinari negativi, come punizioni fisiche, critiche o minacce, che possono avere effetti dannosi.

Passi pratici per gestire i comportamenti problema:

- stabilire e condividere limiti e regole ragionevoli, equi e coerenti;
- insegnare la gestione della rabbia;
- premiare e lodare quotidianamente per i traguardi raggiunti;
- riconoscere le reazioni e aiutare a considerare modi d'agire adeguati;
- sviluppare alternative costruttive ai comportamenti dirompenti;
- ignorare i comportamenti inappropriati, quando possibile;
- far sperimentare e far riflettere sulle conseguenze delle azioni.

Comunicazione basata sull'empatia

Gli/Le insegnanti possono utilizzare alcune competenze comunicative basate sull'empatia con i bambini/ragazzi al fine di **prevenire problematiche di salute mentale**.

Competenza	Operatività
Costruzione di relazioni	Stabilire un rapporto basato sull'empatia, la fiducia e il rispetto
Ascolto attivo	Ascoltare con reale interesse il bambino/ragazzo. Per aumentare l'espressione dell'empatia e l'ascolto attento, mantenere il contatto visivo, l'uso appropriato del linguaggio del corpo, annuire con la testa e modulare il tono della voce.
Capacità di porre domande	Porre domande aperte, ad esempio "puoi dirmi qualcosa di più riguardo a ...?". Porre le domande in modo neutrale e non giudicante. Utilizzare domande adeguate all'età del bambino/ragazzo. Utilizzare un ascolto riflessivo che dimostri che l'insegnante ha compreso accuratamente l'esperienza del/la bambino/a, ad esempio, "quindi stai dicendo che ti sei sentito triste dopo il litigio?"
Capacità di osservazione	Osservare il comportamento verbale e non verbale del/la bambino/a.
Fornire informazioni	Fornire informazioni concrete e aiutare il/la bambino/a a mettere in discussione convinzioni disfunzionali.

Tempo di riflessione di gruppo

Il tempo di riflessione di gruppo (o anche “circle time”) è una tecnica sempre più popolare utilizzata per facilitare gli/le studenti/sse a comunicare sentimenti e preoccupazioni a scuola.

Come si attua:

- L'insegnante incoraggia tutti/e ad esplorare argomenti importanti per il gruppo (ad esempio, il rispetto dei diritti altrui, il bullismo, l'abuso di sostanze).
- gli studenti dovrebbero preferibilmente sedersi in cerchio per dare loro la sensazione di trovarsi in un ambiente sicuro e paritario;
- le regole del gruppo devono essere presentate dall'insegnante;
- l'ordine del giorno di ogni incontro deve essere definito chiaramente e gli studenti possono suggerire temi che desiderano discutere.

Il ruolo dell'insegnante è quello di ascoltare attivamente, incoraggiare la partecipazione dei membri del gruppo e permettere loro di trovare le proprie soluzioni.

Educazione alle competenze di vita

In una scuola emotivamente sana, l'educazione alle competenze di vita (in inglese, *life-skills*) dovrebbe essere una parte importante delle azioni di prevenzione e promozione della salute mentale. Alcune delle competenze di vita comprendono (OMS, 1999):

Assertività	Stringere e mantenere relazioni	Gestione dello stress
Gestione del conflitto	Pianificare il futuro	Pensiero creativo
Processo decisionale	Gestione della pressione sociale	Fiducia
Gestione delle emozioni	Ascolto attivo	Cooperazione e mediazione
Rapporto con l'autorità	Consapevolezza di sé	Risoluzione di problemi
Saper affrontare delusioni	Pensiero critico	Autostima
Socievolezza	Empatia e compassione	Rispetto e tolleranza

Alimentazione ed esercizio fisico

Una **corretta alimentazione** è essenziale non solo per un corpo sano, ma anche per una mente sana. Le carenze nutrizionali hanno un impatto ben documentato sullo sviluppo cognitivo ed emotivo dei/le bambini/e.

È indispensabile che la scuola presti attenzione all'alimentazione degli/le studenti/sse e collabori con le famiglie per garantire a tutti/e una dieta sana e bilanciata. Sono presenti, sul territorio nazionale, alcune iniziative per favorire l'attenzione all'alimentazione dedicate agli/le studenti/sse. Una di queste è il programma «Frutta e verdura nelle scuole».

Anche l'**esercizio fisico** ha effetti benefici sulla salute mentale, come la riduzione dell'ansia e dello stress, il mantenimento di un'immagine sana del proprio corpo e l'aumento dell'autostima. Esistono, inoltre, evidenze scientifiche che collegano l'attività fisica svolta a scuola alle capacità cognitive e al miglioramento dei risultati scolastici. Ogni possibilità di fare attività fisica a scuola deve essere sfruttata.

Gestione dell'uso dei media

Consigli pratici:

- limitare il tempo in cui i/le bambini/e consumano contenuti multimediali;
- fornire attività alternative per l'intrattenimento, come giocare all'aperto, giochi da tavolo, ecc.;
- monitorare il tipo di contenuti mediatici a cui i/le bambini/e sono esposti per quanto riguarda il linguaggio, la violenza e i contenuti sessuali;
- i/le bambini/e al di sotto dei due anni non dovrebbero essere esposti a schermi.

Esistono alcuni **segnali di allarme** che possono indicare un uso di internet che sta diventando problematico, tra cui:

- non rendersi conto del tempo trascorso online;
- difficoltà a portare a termine i compiti a scuola o a casa;
- isolamento dalla famiglia e dagli amici a causa dell'eccessivo tempo trascorso online;
- provare un senso di colpa o mettersi sulla difensiva riguardo al proprio uso di internet;
- provare un senso di euforia durante le attività svolte su internet.

Strategie per creare un ambiente positivo a scuola e per affrontare i problemi di salute mentale e da uso di sostanze

Le strategie per creare un ambiente positivo a scuola e per affrontare i problemi di salute mentale e da uso di sostanze possono coinvolgere **insegnanti, genitori e compagni di classe**.

Tra le **strategie generali** che possono essere utili per qualsiasi bambino/a con difficoltà emotive/comportamentali, vi sono:

- esercitare un ascolto empatico e manifestare il proprio sostegno;
- trasmettere strategie positive per la salute mentale quali il rilassamento, la consapevolezza e la gestione dello stress;
- aiutare gli/le studenti/esse a mettere in discussione pensieri negativi e a risolvere i problemi;
- fornire supporto scolastico/strumenti compensativi per aiutarli/e nei momenti di stress.

In caso di ansia crescente in classe:

- Parlare lentamente e con calma, incoraggiare il/la bambino/a a respirare lentamente;
 - Dividere i compiti in azioni più piccole ("In questo momento dobbiamo solo raggiungere la palestra per fare l'appello");
 - Aiutare lo/la studente a considerare la probabilità che un evento si verifichi;
 - Aiutare lo/la studente/ssa a valutare tutte le prove a sostegno delle proprie conclusioni;
 - Incoraggiare il dialogo interiore positivo;
 - Chiedere allo/a studente/ssa di utilizzare un "termometro della paura" per identificare le proprie paure e cosa può fare in base al livello di paura che sente;
 - Incoraggiare lo/la studente/ssa a utilizzare tecniche di rilassamento;
 - Utilizzare adattamenti crescenti: se il/la bambino/a ha paura di parlare in classe, consentirgli/le dapprima di parlare in solitudine davanti a uno specchio, poi di registrare e riascoltare o far ascoltare la propria voce registrata, poi di parlare davanti ad alcuni/e compagni/e, per infine parlare davanti a tutta la classe.
-

In caso di rifiuto di separarsi dai genitori per frequentare la scuola:

- Rendere la scuola affascinante/interessante e l'ambiente casalingo meno attrattivo;
- Consentire, quando possibile, di avere contatti con i genitori ad orari concordati e durante le pause;
- All'entrata, permettergli/le di trascorrere del tempo in biblioteca o con altro personale scolastico per facilitare l'inserimento nell'edificio (e premiare gli sforzi fatti per entrare in classe);
- Far conoscere allo/a studente/ssa l'insegnante prima dell'inizio dell'anno scolastico e far visitare la nuova aula durante le vacanze;
- Individuare il personale che accoglie il/la bambino/a all'arrivo a scuola, a cui può rivolgersi in caso di disagio durante l'orario di lezione.

In caso di angoscia, pianto, irritabilità:

- Rendere la scuola un luogo sicuro e prevedibile con routine chiare e ben definite;
 - Consentire allo/a studente/ssa di affrontare le memorie traumatiche secondo i propri tempi;
 - Adattare gli eventi scolastici per ridurre al minimo il trauma;
 - Insegnare tecniche di rilassamento per diminuire l'angoscia crescente;
 - Se mostra disagio, aiutare a identificare ciò che ha scatenato il disagio (al di fuori della classe) e proporre attività alternative;
 - Stabilire insieme allo/a studente/ssa dei segnali convenzionali per chiedere di essere esentato/a da un'attività in caso di forte disagio;
 - Identificare strategie per affrontare e gestire le difficoltà;
 - Aiutare, quando lo/a studente/ssa prova angoscia, a riconoscere i propri pensieri e le possibili conseguenze;
 - Consentire di descrivere le proprie emozioni e reazioni in un diario che può essere letto successivamente con l'insegnante o altri professionisti;
 - Consentire allo/a studente/ssa di uscire dalla classe accompagnato per poter riprendersi e poi tornare in classe.
-

In caso di pensieri intrusivi o flashback:

- Aiutare il/la bambino/a a riconoscere che la sua situazione attuale è sicura;
- Lasciargli/le un breve tempo per pensare ad altre cose o per fare qualcos'altro (bere un po' d'acqua, svolgere un altro compito, ecc.);
- Incoraggiarlo/a a identificare gli amici da cui può avere sostegno e protezione in quel momento;
- Consentire di scrivere un pensiero intrusivo o un flashback da discutere successivamente con insegnanti o professionisti.

In caso di umore depresso:

- Verificare con lo/a studente/ssa il suo stato d'animo e identificare attività piacevoli da intraprendere;
 - Individuare attività o progetti di classe in cui possa lavorare con coetanei che possano sostenerlo/a;
 - Aiutarlo/a a valutare tutte le prove delle sue conclusioni;
 - Dare l'esempio e indurre a praticare un discorso interiore positivo;
 - Permettere allo/a studente/ssa di svolgere compiti alternativi o di stare in altre parti dell'aula se piange o è triste;
 - Iniziare con compiti familiari e precedentemente riusciti e poi passare a compiti nuovi e/o più impegnativi;
 - Individuare amici di studio che possano essere d'aiuto;
 - Proporre allo/a studente/ssa di annotare i propri stati d'animo ;
 - Al di fuori della classe, aiutarlo/a a identificare gli elementi che contribuiscono a creare stati d'animo di disagio.
-

In caso di pensieri o comportamenti suicidari:

- Rafforzare i fattori protettivi contro il suicidio, tra cui le buone relazioni con compagni di classe e insegnanti e l'accesso a servizi di sostegno, dentro e fuori la classe;
 - Migliorare la capacità di gestione delle frustrazioni e favorire lo sviluppo di una sana autostima; implementare forme di educazione alla gestione degli insuccessi e al riconoscimento della sua valenza positiva;
 - Identificare gli/le studenti/esse che possono essere a rischio di suicidio;
 - Stabilire un dialogo con chi è angosciato e/o ha pensieri suicidari;
 - Non restare impassibili o ignorare studenti/esse che possono essere a rischio di suicidio;
 - Sorvegliare costantemente lo/a studente/ssa identificato/a come a rischio imminente fino all'intervento di uno specialista;
 - Rendersi disponibile per fornire maggiori informazioni allo specialista. Informare i genitori.
-

In caso di disattenzione:

- Far sedere lo studente nelle prime file dei banchi;
- Spiegare le regole, la routine giornaliera e posizionare un calendario scolastico sempre nello stesso posto e ripassarli ogni giorno;
- Scomporre ogni attività in passaggi più semplici e farli ripetere al/la bambino/a;
- Concedere del tempo supplementare per completare i compiti;
- Fornire allo/a studente/essa una copia degli appunti o una registrazione audio della lezione;
- Sottolineare, cerchiare o evidenziare i termini chiave sul materiale di lettura per lo/a studente/ssa e fornire materiale di supporto.

In caso di disorganizzazione:

- Chiedere allo/a studente/essa di essere avvisati dopo il completamento dei primi passaggi di un compito per assicurarsi che li stia seguendo correttamente;
- Lodare per aver avuto un comportamento adeguato, per aver seguito le indicazioni o per aver raggiunto obiettivi importanti;
- Conservare materiali extra a scuola e a casa in caso di smarrimento o dimenticanza ;
- Aiutare il/la bambino/a a organizzare il banco e lo spazio di lavoro;
- Permettere al/la bambino/a di iniziare completando frasi già iniziate o paragrafi strutturati appositamente;
- Chiedere al/la bambino/a di scrivere i compiti sul diario;
- Identificare una persona con cui lo studente può incontrarsi alla fine di ogni giornata per preparare i materiali.

In caso di iperattività:

- Prevedere pause per consentire allo/a studente/ssa di muoversi;
- Suddividere le attività in segmenti di 10-20 minuti in modo che lo/a studente/essa possa fare pause e muoversi all'interno dell'aula;
- Fornire alternative per moderare l'attività fisica e ridurre i comportamenti dirompenti;
- Assegnare compiti mirati, come la distribuzione di fotocopie.

In caso di impulsività:

- Chiarire le regole dello spazio personale;
- Indicare un posto designato nella fila;
- Quando si cambia attività, per non far attendere troppo lo/a studente/essa, evitare pause prolungate tra due attività e consentire di avviarsi prima.

Disturbo dello spettro autistico: Strategie scolastiche

In caso di inosservanza delle regole sociali:

- Descrivere le regole attraverso un linguaggio positivo;
- Enfatizzare tramite storie, film, programmi televisivi come si comportano le persone;
- Incoraggiare l'ascolto di un compagno e supportare il/la bambino/a o ragazzo/a a fare 1-2 domande per conoscerlo/a meglio;
- Usare un linguaggio chiaro e semplice e concreto;
- Spiegare la comunicazione non verbale per aiutare lo/a studente/ssa a riconoscere le emozioni degli altri;
- Individuare i coetanei con cui lo/a studente/ssa può lavorare, giocare e fare ricreazione;
- Fornire segnali e tempo allo/a studente/ssa per la transizione da un'attività all'altra;
- Sostituire a un comportamento inadeguato un comportamento adeguato;
- Fornire allo/a studente/ssa esempi di comportamenti socialmente accettabili;
- Fornire vignette, immagini o esempi concreti di storie per aiutarlo/a a prepararsi a situazioni socio-relazionali;
- Incoraggiare a partecipare ad attività di gruppo per esercitare le proprie competenze sociali;
- Preparare i dispositivi sensoriali per aiutare lo/a studente/ssa a trovare esperienze sensoriali alternative per calmarsi e identificare luoghi tranquilli nella scuola che facilitino l'apprendimento.

Psicosi: Strategie scolastiche

In caso di pensieri insoliti o distorti:

- Invece di discutere dei pensieri insoliti o distorti, coinvolgere lo/a studente/ssa nelle attività scolastiche;
- Fornire argomentazioni di base per aiutare lo/a studente/ssa a condividere la realtà con gli altri;
- Porre l'accento su una routine, una struttura semplice che risulti familiare;
- Quando uno/a studente/ssa riferisce pensieri più insoliti, affidarsi ad attività concrete e osservabili;
- Impiegare una serie di passi per allentare la tensione dello/a studente/ssa quando aumentano i pensieri insoliti: 1) cambiare argomento, 2) cambiare attività, 3) cambiare ambiente, 4) far interagire lo/a studente/ssa con persone diverse;
- Offrire esempi e pratiche di dialogo positivo interiore;
- Raccogliere informazioni dai genitori per comprendere quali attività possano risultare difficili per lo studente o quali invece possano aiutare a distrarlo;
- Identificare i luoghi e le persone a cui lo/a studente/ssa può rivolgersi quando è in difficoltà.

In caso di comportamento oppositivo:

- Fornire allo/a studente/ssa alcune scelte chiare e appropriate;
- Usare frasi del tipo: "ho bisogno che tu faccia..." piuttosto che "devi fare...";
- Utilizzare segnali e parole coerenti per identificare comportamenti inappropriati;
- In caso di rifiuto, passare in rassegna le alternative a disposizione dello/a studente/ssa e le probabili conseguenze;
- Riflettere sulle alternative d'azione e sulle possibili conseguenze, consentendogli di soppesare e scegliere tra le opzioni;
- Riconoscere i suoi sforzi anche se i risultati non sono sufficienti;
- Concentrarsi sulla risoluzione dei problemi; premiare gli sforzi collaborativi;
- Chiedere alla classe di descrivere come pensano che gli altri si sentano quando si verifica un conflitto;
- Far fare alla classe un gioco di ruolo su come risolvere i conflitti;
- Affrontare le bugie/distorsioni al di fuori della classe;
- Permettere allo/a studente/ssa di correggere i propri errori;
- Identificare uno spazio di "time-out" in classe dove lo studente possa andare a calmarci;
- Non assecondare l'intensificazione del comportamento parlando a bassa voce e dimostrando pazienza;
- Identificare una persona o un compagno che possa camminare o parlare con lo/a studente/ssa arrabbiato/a;
- Con i genitori, individuare eventi/attività prosociali o altri/e coetanei/e e compagni/e desiderosi di aiutare.

In caso di bullismo:

- Intervenire immediatamente, anche con l'aiuto di altri adulti, separando i/le bambini/e coinvolti/e coinvolti e assicurandosi che siano tutti al sicuro;
- Mantenere la calma, ascoltare senza incolpare e incoraggiare un comportamento rispettoso;
- Sostenere i bambini vittime di bullismo e assicurarsi che siano al sicuro; riorganizzare gli spazi e predisporre un piano di posti a sedere;
- Svolgere attività in classe per dare informazioni sul bullismo;
- Coinvolgere gli/le studenti/esse negli sport e club consentendo loro di assumere ruoli di leadership e fare amicizia senza sentire il bisogno di fare i bulli;
- Mantenere una comunicazione aperta tra scuola e genitori.

Uso di sostanze: Strategie scolastiche

In caso di uso di sostanze:

- Migliorare la coesione all'interno della classe;
- Sviluppare relazioni positive con i compagni, gli insegnanti e il personale scolastico;
- Definire e applicare strategie che rendano la scuola un ambiente libero da droghe;
- Fornire informazioni e risorse sull'abuso di sostanze;
- Provare a capire se alcune attività (sport, teatro, ecc.) possano aiutare a occupare il tempo dello/a studente/ssa in modo positivo;
- Incoraggiare lo/a studente/ssa a frequentare luoghi dove non sono presenti sostanze stupefacenti e a interagire con coetanei che non ne fanno uso.

Disturbi del comportamento alimentare: Strategie scolastiche

In caso di disturbi del comportamento alimentare:

- Promuovere un ambiente di accettazione e rispetto per tutti i tipi di corpo e scoraggiare l'utilizzo di commenti negativi sull'aspetto fisico ("*body-shaming*");
- Promuovere e valorizzare l'impegno degli studenti piuttosto che l'ottenimento di risultati;
- Per evitare di rinforzare meccanismi disfunzionali, sostituire premi e ricompense legate al cibo con premi e ricompense di altro genere;
- Evitare commenti sulla quantità e sul modo in cui lo studente mangia e sul suo aspetto fisico;
- Evitare di organizzare attività incentrate sul cibo;
- Se lo studente si sente a disagio a mangiare di fronte ad altri, considerare un luogo con più privacy dove possa consumare i propri pasti.